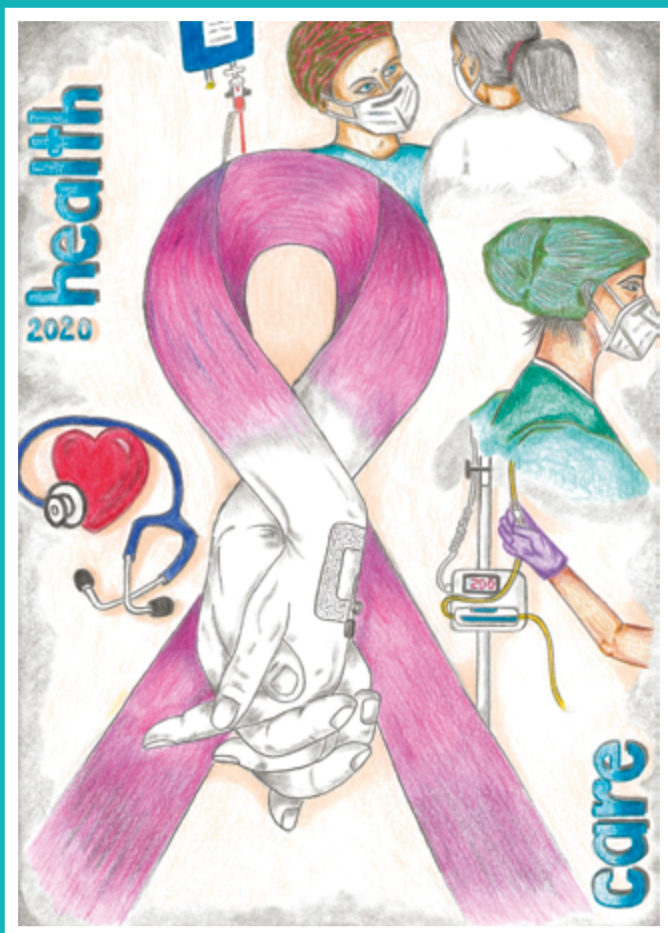


CUIDADOS DE LA SALUD

I Concurso de Relato Corto e Ilustración



CUIDADOS DE LA SALUD

CUIDADOS DE LA SALUD

I Concurso de Relato Corto e Ilustración



DIRECCIÓN GENERAL DE PROGRAMAS ASISTENCIALES

**DIRECTOR DEL SERVICIO
CANARIO DE LA SALUD**

Conrado Jesús Domínguez Trujillo

**DIRECCIÓN GENERAL DE
PROGRAMAS ASISTENCIALES**

Elizabeth Hernández González

Octavio L. Jiménez Ramos

**JEFA DE SERVICIO DE ATENCIÓN
PRIMARIA (DGPA)**

María del Mar Julios Reyes

COORDINACIÓN

Aythamy González Darias

M^a Pilar Peláez Alba

Marta M^a Guillén Toledano

COMITÉ DE EXPERTOS/AS

Alexis Ravelo

Cecilia Domínguez Luis

Emma Isabel Lira

Mayte Martín Martín

Ernesto Rodríguez Abad

Alejandro Rodríguez Refojo

Gloria Díaz Gómez

Sonia Fernández

Louis Lambert [3TTMAN]

Pedro Raidel Remedios González

Octavio del Toro

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Paco Almeida [Redbox Studio]

CORRECCIÓN

Sergio Barreto

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

La Esperanza Impresores

Ilustración de portada

José Francisco Perera Sánchez

© De los textos sus autores/as.

© De las ilustraciones sus autores/as.

ISBN: 978-84-16878-20-8

D.L.: TF 1-2021

RELACIÓN DE AUTORES/AS

José Francisco Perera Sánchez

David Santana García

J. Margarita Otero Solloso

Ana María Siverio Regalado

Fayna Pérez Morales

Carolina Pérez Martín

María Valenzuela Rodríguez

Iván González Gómez

Oihane Seoane García

María Del Mar Domínguez Yanes

Idaira González Naranjo

José Carlos Bonilla Pérez

Dácil Daswani Borges

Blanca Judit Felipe González

Héctor González de la Torre

José Luis García Abreu

Heriberto Sánchez Navarro

María Elena Guadalupe Padrón

Nieves Daida Bethencourt García

Irene Clara Parrilla Suárez

María de las Mercedes Reyes Noha

M^a Victoria Castañeyra Góngora

Leonor Carolina Cruz Piqué

Jesús Iván Hernández Valladares

Sonia Montesdeoca Ortiz

Elena Suárez Gracia

Orlando Rodríguez Santana

Sonia María Guanche Díaz

Roberto Herrera Mesa

David Eladio Casimiro Pérez

Carmen Blanca Pastor Grau

Yurena González Mesa

Trinidad Cabrera Estévez

Susana Triviño Morales

Ana Vanessa Castilla Martínez

Damián González Beltrán

Rebeca Benítez González

Mónica Isabel Ramírez Rodríguez

María Candelaria Nagele Hernández

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A TODAS
LAS PERSONAS QUE HAN CONTRIBUIDO A LA
CONSECUCCIÓN DE ESTE ILUSIONANTE PROYECTO.

ÍNDICE

- 13 PRESENTACIÓN
- 15 PRÓLOGO
- 21 MENCIONES
- 25 LAS MANOS QUE TE CUIDAN
Ilustrado por José Francisco Perera Sánchez
- 27 LA FRIALDAD DE LOS AUTÓMATAS
Escrito por David Santana García
- 29 PESADILLA
Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso
- 30 MANOS QUE HABLAN
Escrito por Ana María Siverio Regalado
- 32 LA UNIÓN HACE LA FUERZA
Ilustrado por Fayna Pérez Morales
- 33 LA LÁGRIMA
Escrito por Carolina Pérez Martín
- 35 HERRAMIENTA INDISPENSABLE
Ilustrado por María Valenzuela Rodríguez
- 36 SONRISAS DE ENFERMERÍA
Escrito por Iván González Gómez
- 38 NACIMIENTO EN FAMILIA
Escrito por Oihane Seoane García

- 40 LAS CENTINELAS SILENCIOSAS
Escrito por María del Mar Domínguez Yanes
- 42 TRAS LA VENTANA
Ilustrado por Idaira González Naranjo
- 43 TAJO
Escrito por José Carlos Bonilla Pérez
- 45 AGRADECIDA
Escrito por Dácil Daswani Borges
- 47 ENFERMERÍA, TE CUIDAMOS DESDE TU
PRIMER SUSPIRO
Ilustrado por Blanca Judit Felipe González
- 48 SON LAS 3.00 H
Escrito por Héctor González de la Torre
- 50 SONRISAS EXTRAVIADAS
Escrito por J. Margarita Otero Solloso
- 52 EL TEST POSITIVO
Escrito por José Luis García Abreu
- 54 REENCUENTRO
Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso
- 55 MIRADAS ENCONTRADAS
Escrito por Heriberto Sánchez Navarro
- 57 A BURNOUT SHOT
Escrito por María del Mar Domínguez Yanes
- 60 RESPONSABILIDAD ANTE TI
Ilustrado por Fayna Pérez Morales
- 61 LA HABITACIÓN SEIS
Escrito por María Elena Guadalupe Padrón
- 63 EL RATÓN CUIDANDO EL QUESO
Escrito por María del Mar Domínguez Yanes
- 65 PARIR EN MOVIMIENTO
Escrito por Oihane Seoane García
- 67 LA GUARDIANA DE LA GALAXIA
(VERSIONANDO A BANKSY)
Ilustrado por Nieves Daida Bethencourt García
- 68 MI ESCUDO, MIS GAFAS
Escrito por Irene Clara Parrilla Suárez
- 70 LA EXCELENCIA DE LA SALUD ESTÁ EN EL
ARTE DE CUIDAR
Escrito por María de las Mercedes Reyes Noha
- 72 SESENTA MISAS GREGORIANAS
Escrito por M^a Victoria Castañeyra Góngora
- 74 CUIDANDO CON EL CORAZÓN
Ilustrado por Leonor Carolina Cruz Piqué
- 75 ELLAS
Escrito por Jesús Iván Hernández Valladares
- 78 FUEGO Y AGUA
Escrito por J. Margarita Otero Solloso
- 80 CUIDO TUS PIES
Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz
- 81 “Y”
Escrito por Roberto Herrera Mesa
- 83 RETORNO
Escrito por J. Margarita Otero Solloso

- 85 PROTEGIDAS
Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso
- 86 1 DE ABRIL
Escrito por Elena Suárez Gracia
- 88 HACE FRÍO
Escrito por Orlando Rodríguez Santana
- 90 CUIDAR A TRAVÉS DEL CABLE
Escrito por Sonia M^a Guanche Díaz
- 92 PASO A PASO
Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz
- 93 RECUERDO
Escrito por Roberto Herrera Mesa
- 95 EL VIENTRE QUE ALBERGA LA VIDA
Escrito por Oihane Seoane García
- 97 MI ARCHIVO
Escrito por David Eladio Casimiro Pérez
- 99 EMPODERANDO LO QUE SOMOS
Ilustrado por Carmen Blanca Pastor Grau
- 100 DESTETE EN EL CONFINAMIENTO
Escrito por Yurena González Mesa
- 102 EN SUS OJOS
Escrito por Trinidad Cabrera Estévez
- 105 STOP CORONAVIRUS
Ilustrado por Blanca Judit Felipe González
- 106 LAS GAFAS EMPAÑADAS
Escrito por Nieves Daida Bethencourt García
- 108 ESPERANZA ENTRE TINIEBLAS
Escrito por Susana Triviño Morales
- 110 ESCUCHA Y CONTACTO
Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz
- 111 EL CUIDADO DEL ADIÓS
Escrito por Ana Vanesa Castilla Martínez
- 113 EN EL DESCUBRIMIENTO DEL CUIDADO
Escrito por Damián González Beltrán
- 115 SIEMPRE ESTAREMOS
Ilustrado por Blanca Judit Felipe González
- 116 LOS SUEÑOS
Escrito por Rebeca Benítez González
- 118 COMO UN ÁNGEL BLANCO
Escrito por Mónica Isabel Ramírez Rodríguez
- 120 AÑO 2020, ENFERMERAS Y MATRONAS
Ilustrado por María Candelaria Nagele Hernández
- 123 AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN

Blas Gabriel Trujillo Oramas
Consejero de Sanidad del Gobierno de Canarias

La Organización Mundial de la Salud en febrero del 2019 declaró el año 2020 como el *Año Internacional de la Enfermera y la Matrona* para reconocer y apoyar el rol que desempeñan en nuestra sociedad. Estos colectivos siempre han contribuido en la mejora de la salud desde la rigurosidad del cuidado basado en el conocimiento científico. Aportan la calidez, la empatía y el compromiso necesarios para facilitar que la población tenga una vivencia del cuidado en todos los momentos vitales de la forma más humana posible.

Este año quedará en nuestra memoria para siempre, por todo lo aprendido, por todo lo vivido y por los efectos que ha dejado en nuestra población la pandemia de la COVID-19. Las enfermeras y matronas han sido vitales en la respuesta a la pandemia en Canarias. Los aplausos, los homenajes y los agradecimientos que han recibido, han acompañado al enorme sacrificio y esfuerzo que han desarrollado y siguen realizando para sostener nuestro Sistema de Salud.

Este libro de relatos cortos e ilustraciones refleja el cuidado desde una perspectiva integral y holística; las vivencias en primera persona, los sentimientos encontrados, la desesperanza e ilusión del día a día profesional.

Desde la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, en esta conmemoración del *Año Internacional de las Enfermeras y Matronas*, queremos comprometernos con la columna vertebral de nuestro sistema de salud, reconociendo el valor que representan las enfermeras y matronas en nuestra sociedad.

Quiero felicitar y agradecer a todas y todos los participantes en este homenaje, y manifestar mi más sincera admiración por vuestro compromiso incansable con la población.



PRÓLOGO

LOS CUIDADOS

Alexis Ravelo

Hay oficios que no son simples ocupaciones, profesiones que requieren, más allá de habilidades o conocimientos, una cierta actitud, una implicación personal. Lo sabemos desde siempre, aunque olvidemos con frecuencia. Eso sí, si Santa Bárbara truena, volvemos a recordarlo para olvidarlo inmediatamente después.

Cuando el virus SARS-CoV-2, el virus de la COVID-19, el coronavirus o el bicho (como hemos acabado llamándolo en los bares que quedan abiertos) detuvo el mundo para cambiarlo, cuando llegó a nuestro país y las autoridades sanitarias entendieron que la magnitud de la pandemia exigía tomar medidas inéditas, cuando cerraron sus puertas los comercios y negocios y nos confinamos para proteger a nuestros mayores y a quienes padecían patologías que los hacían vulnerables hasta lo letal, entendimos que Santa Bárbara tronaba, que, asustados y atenzados por la incertidumbre, nos encontrábamos a merced de un puñado de profesionales que cada día se esforzaban por nosotros.

Y entonces entendimos que no habían aparecido de la nada, que siempre habían estado ahí. Volvimos a descubrir la importancia de una sanidad universal, de un sistema de salud que garantizara el acceso de todos a esta. Volvimos a entender que había que cuidar de quienes nos cuidan. Y los redescubrimos a ellos y a ellas, a quienes se rompen el lomo por nosotros.

En aquellos días del confinamiento, la gente salía cada tarde a dar aplausos, a ondear banderas, a pinchar o cantar canciones, más pegajosas que pegadizas, especialmente dedicadas al personal sanitario en su conjunto, mientras, de manera individual, se mantenían las distancias con esas mismas personas o hasta se las estigmatizaba en voz baja. Deseo creer que fueron casos aislados, pero se dieron, porque la ignorancia, el miedo y la doble moral suelen cantar a coro, y algún miserable hubo que salía cada tarde al balcón a vitorear a los sanitarios después de haber colado una nota bajo la puerta de la enfermera del 3ºA diciéndole que se marchase del edificio.

Luego (precisamente gracias al esfuerzo de esas personas), se doblegaron curvas y se domesticaron estadísticas, la lucha contra la enfermedad adoptó otras estrategias y comenzamos a salir y a hacer tonterías y volvimos a olvidar, las banderas se agitaron para otros, dejamos de cantar cantinelas pegajosas y, sobre todo, dejamos de aplaudir. De nuevo dejamos de pensar en la sanidad universal y, sobre todo, de reconocer el trabajo y el esfuerzo de quienes están en primera línea de trincheras.

Pero pienso que esas cosas (tu aplauso, tu bandera, tu cantinela) no les hacen falta a una enfermera, a un enfermero, a una matrona.

Antes del confinamiento, ellas y ellos ya estaban ahí. Y después han seguido estándolo. Estarán siempre como siempre estuvieron, ayudándote a nacer, vacunándote, extrayéndote o transfundiéndote sangre, curando tus heridas o administrándote tratamientos, haciéndote más llevaderas tus visitas a las casas de la salud, que también son las casas del dolor, y hasta te acompañarán en tu lento paseo por la senectud. Hasta si algún día nadie desea compartir contigo la decrepitud y la amnesia, un enfermero o una enfermera permanecerán a tu lado. Y, en el momento de la muerte (que te llegará, porque nos llega a todos), permanecerán ahí, procurando que tu final sea lo más humano y digno posible.

Así que sí, esas personas han estado, están y estarán ahí, cuidándote en los momentos más críticos del ciclo de tu vida.

Puede que sean amables y te sonrían. De hecho, suelen hacerlo. Pero recuerda que nada las obliga a ello y, si no lo hacen, no lo exijas. Es muy difícil sonreír cuando la falta de personal te obliga a hacer jornadas interminables, cuando la escasez de medios te exige tomar decisiones imaginativas o elecciones terribles, cuando todo eso ocurre mientras estás, al mismo tiempo, preocupándote por la salud de tu propia familia, intentando reprimir el cabreo y la tristeza que te producen el contrato precario, la ayuda que no llega, la nota que un vecino asustado e ignorante ha dejado bajo tu puerta, cuando sabes que ciertos dirigentes políticos están más preocupados por cosechar votos a costa del dolor que por hacer bien su trabajo para que tú puedas hacer el tuyo. Así que la sonrisa no es obligatoria y, no obstante, suele estar ahí, tras la mascarilla de quien está, ha estado, estará ahí, cuidándote. Antes del bicho y después.

MENCIONES

I Concurso de Relato Corto e Ilustración

Hay oficios que no son simples ocupaciones que se dejan atrás cuando acaba el horario laboral. Hay oficios que invaden completamente todos los aspectos de la vida de quienes los ejercen. Y hay profesionales que no necesitan aplausos ni banderitas ni cantinelas, sino medios, consideración y respeto. O, como mucho, muy de vez en cuando, que se entienda que detrás de quien te cuida hay alguien que, cada día, cuida de los seres humanos y, por tanto, los ve muy de cerca, en momentos cruciales, que es cuando surgen todas sus miserias y todas sus grandezas.

Las que siguen a continuación son algunas de sus historias, contadas en forma de relato breve o de ilustración.

Y estas historias no piden tu aplauso ni tu banderita ni tu cantinela. Ni siquiera que las califiques como heroicas. Solo piden que las leas. Que aprendas. Que comprendas. Que respetes y cuides a quien nos cuida. Cuando truena Santa Bárbara y también cuando no truena.

1er PREMIO de Ilustración

LAS MANOS QUE TE CUIDAN

Ilustrado por José Francisco Perera Sánchez

1er PREMIO de Relato Corto

LA FRIALDAD DE LOS AUTÓMATAS

Escrito por David Santana García

1er ACCÉSIT de Ilustración

PESADILLA

Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso

1er ACCÉSIT de Relato Corto

MANOS QUE HABLAN

Escrito por Ana María Siverio Regalado

2º ACCÉSIT de Ilustración

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Ilustrado por Fayna Pérez Morales

2º ACCÉSIT de Relato Corto

LA LÁGRIMA

Escrito por Carolina Pérez Martín

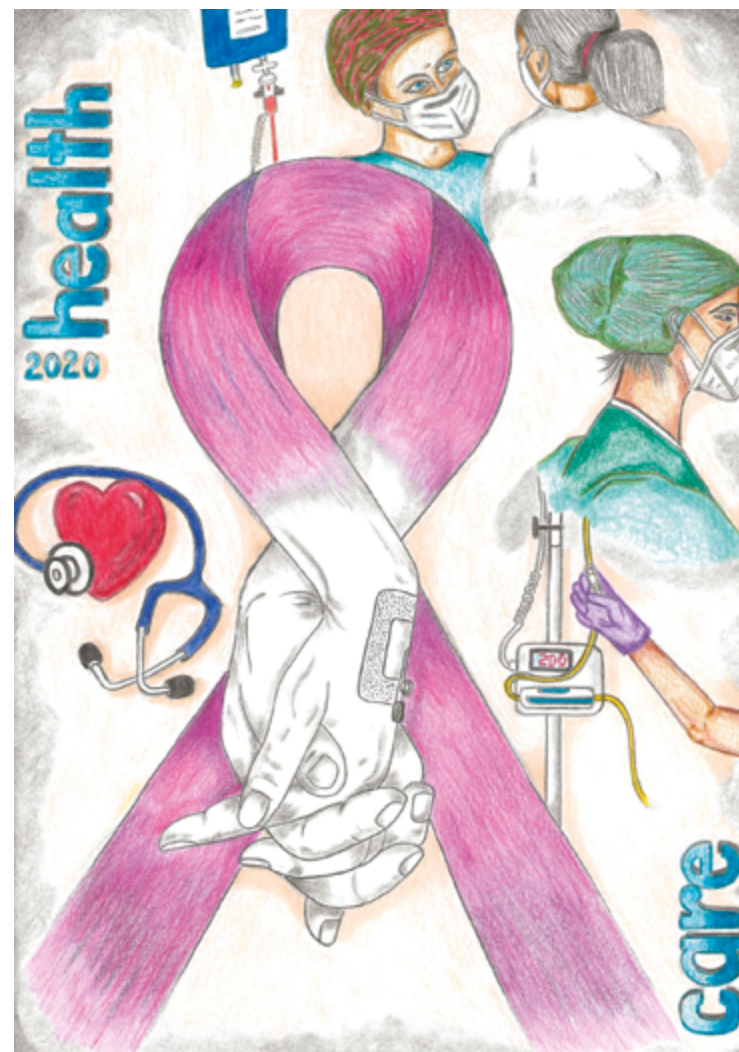
OBRAS PRESENTADAS

I Concurso de Relato Corto e Ilustración

LAS MANOS QUE TE CUIDAN

Ilustrado por José Francisco Perera Sánchez

1^{er} PREMIO de Ilustración



LA FRIALDAD DE LOS AUTÓMATAS

Escrito por David Santana García

Las imágenes surgieron en mi mente como ecos de un celuloide. Eran destellos inesperados cuya impronta empezaba a dejar huella entre los recuerdos que me esforzaba en evitar. Venían a tu cabeza uno tras otro, sin que nadie me concediera al menos un segundo para completar un adecuado proceso de edición que diera sentido a todo aquello que había vivido. Claro que, cuando pienso en ello, tampoco me apetece encontrar el sentido a algo que realmente no lo necesita.

Aquellas imágenes no eran más que fragmentos sueltos de una película en la que te convertías en protagonista sin desearlo. Una estrella inesperada cuyo brillo se reconocía en todos los balcones por los que pasabas pero que, sin embargo, perdía su esplendor al entrar a casa. Tras cerrar la puerta todo cambiaba. Un telón oscuro daba paso al siguiente acto en el que la ironía se hacía presente al tener que actuar ante los tuyos. Fingiendo que todo estaba bien, que tú estabas bien, que aquellas horas de insomnio no eran más que las ganas de leer un capítulo más de un libro que ya olvidaste.

¡Es curioso! Las imágenes que permanecen pueden crear historias. Fragmentos de un tiempo pasado que sigue presente cada noche acompañando tus silencios. Como si un replicante entendiera al fin que su humanidad jamás será compartida por nadie que no hubiese estado allí. La frialdad de los autómatas cuyos sentimientos solo se revelan al observar con cautela sus ojos. ¿Cómo podrías explicar la frustración que sientes al contemplar los pasos atrás que daban aquellos a los que te acercabas? Eras héroe, sí. Eras uno de ellos y como tal tendrías que acostumbrarte a la soledad.

Hoy en día todo parece distinto. Hasta tuvieron el ingenio de denominarlo *La nueva normalidad*, cuando lo único que te parece normal ahora es que tus emociones se vierten entre las letras buscando a alguien que quiera apropiarse de ellas para entenderlas. La realidad es que todo ha cambiado porque tú no eres el mismo. Porque todavía recuerdas aquel día en que te avisaron de que ese era el día. Porque te sigue martilleando el sonido de los golpes de los amortiguados tras aquellas puertas. Porque viste lo que viste, a pesar de que las imágenes quedaban distorsionadas por la tortura de aquellas gafas empañadas entre vahos. No puedes ser el mismo. Es algo que tienes que entender aunque sea en tus escritos. No lo serás tras haber hablado con la muerte para susurrarle que dejara a los tuyos en paz, al menos por esta vez.

Cumplió su palabra. Y tú harás lo mismo porque en eso consisten los pactos que uno realiza con la Parca. Todo queda entre ella y tus imágenes, las que regresan cada noche a susurrarte que le debes tus recuerdos. Que se nutre de ellos. Que aunque parezca lo contrario la vida seguirá adelante y ella, cómo no, también.

PESADILLA

Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso



MANOS QUE HABLAN

Escrito por Ana María Siverio Regalado

El agua fresca se desliza entre mis manos. Dos toques al dispensador de jabón para luego frotar, con suavidad y firmeza, cada uno de sus rincones, como si me fuese la vida en ello. Tomo papel, las seco. La escena se repite una y otra vez a lo largo del tiempo, pasando por minutos, horas... jornadas, a veces, en las que el reloj parece haberse parado, y otras para las que no dan las manecillas.

Mis manos son uno de mis más preciados tesoros. Dedos ágiles y livianos. Manos que tocan, que buscan, que hablan... Manos que dan y reciben.

Sin romper con el ritual, levanto la vista para observar mi rostro en el espejo. Una media sonrisa melancólica me lleva a perderme en mis pensamientos.

Tras un par de toques asoma su cabeza por entre la puerta.

—¡Buenos días, Julia!, ¿se puede?

Con ella entra la brisa fresca y el olor a café recién hecho. El aire se arremolina en la habitación por unos segundos, el tiempo que tarda en cerrar la puerta, el tiempo suficiente para, como si de una suave caricia se tratara, despertarme de mi letargo.

Se acerca a mi cama silenciosa, con pasos que parecen sostenerse en el aire. No me parece guapa. Sus formas sin embargo emanan una belleza armoniosa. Me mira a los ojos, cálida. Dispuesta a poner toda su atención en mi respuesta, deja el desayuno en la mesa.

—¿Qué tal has pasado la noche?

—¿Me creerías si te digo que las he tenido mejores?

Con expresión divertida, sujeta su barbilla con la mano derecha para responderme con complicidad, sin palabras.

Llevo dos semanas ingresada. Durante este corto pero intenso periodo de tiempo Alba y yo hemos hecho buenas migas. Sin apenas conocerme parece saber muy bien lo que este maldito diagnóstico significa para mí y los míos. Nunca me ha dicho que me entiende, sin embargo, yo sé que lo hace. No me pide que hable de lo que aún no he aceptado, pero me invita, con su presencia, a hacerlo cuando quiera.

Aquella mañana, tras un par de toques en la puerta, Alba vuelve a darme los buenos días. Apenas han pasado unos minutos desde que llamé al timbre para decir que me dolía la cabeza. Se lava las manos, cuelga el gotero del palo de suero, empapa en alcohol una gasa con la que limpia el tapón de la vía, enrosca el sistema y lo abre dejando caer las gotas, ni muy despacio, ni muy deprisa. Sus manos son ágiles y livianas, cálidas como sus ojos y armoniosas como el resto de sus formas. Invitada por ellas, por el dolor que me aflige y por la desesperación de quien no puede sola con su sufrimiento, me atrevo por fin a preguntarle:

—Alba, ¿me voy a morir?

Me mira consternada por unos segundos y responde:

—Todavía queda Julia para rato —como deseando que así sea.

Me pregunto si mi respuesta fue apropiada, si no alimenté con ella falsas esperanzas, si no fue más que el reflejo de mi propio deseo. Me pregunto tantas cosas, tantas desde que Julia ingresó en la UVI. Fui todos los días a visitarla. En cada visita cogía su mano. Nunca le había pedido nada, pero entonces no dejaba de decirle: «pase lo que pase, confía».

Las manecillas del reloj no han dado, en este año y medio, para dar respuesta a todas mis preguntas. Algunas, sin embargo, se deslizan frescas entre mis manos para reflejarse en estas líneas. Ahora sé que no estaba tan equivocada. Ahora sé, Julia, que aún sigues aquí.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Ilustrado por Fayna Pérez Morales



LA LÁGRIMA

Escrito por Carolina Pérez Martín

Me acerqué. Estaba dormido y no quería despertarlo, así que todo lo intenté hacer con sigilo. Descolgué lentamente el suero, se había terminado, solo deseaba que aquel medicamento fuese haciendo efecto, aunque no había muchas esperanzas, aquella maldita enfermedad no paraba de avanzar y se esperaba lo peor. No quería que sufriera, era lo peor que llevaba, ver a la gente sufrir. Cogí su mano cuidadosamente, se encontraba debajo de la almohada, y sin quitar la mirada de sus ojos dormidos limpié despacito aquella pequeña vía, la más pequeña que había. La vena estaba aguantando bien, menos mal, era muy fina y delicada, pero parecía que no se rendiría. No deseaba pincharlo de nuevo, esas manos no merecían más dolor, él no merecía más sufrimiento.

Seguía sin quitarle la mirada, no quería despertarlo, había tenido un mal día. Sus ojos estaban hundidos por la edad y por esa enfermedad que lo había consumido. Su rostro afilado y algo pálido. Lo miré de arriba a abajo y me di cuenta, estando allí acostado, qué poquita cosa era, tan delgado, nada que ver con aquella foto que me había enseñado el día anterior.

Absorta totalmente en mi mundo, observando aquel cuerpo tumbado, no me percaté de que su mano se movía lentamente, deslizándose hacia la mía para cogerla. La miré, qué suave... con manchas y llena de arrugas, pude leer lo que habían vivido, lo que habían trabajado y cómo lo habían tratado. Unas manos dicen mucho de la vida.

Aferrado a mí, a mi guante, lo miré. Sus dos ojos abiertos ahora me dedicaron una sonrisa junto con su boca. Le devolví la mía, pero con la mascarilla no la podía ver, así que con mi mano libre, pues la otra la tenía

presa junto con la suya, la bajé y dejé que la viera. Entonces, una lágrima corrió por su rostro, cogiendo las curvas de sus arrugas como si de una carretera se tratase, avanzaba cada vez más veloz, hasta aparcar en su almohada.

Me coloqué la mascarilla de nuevo y le cedí mi otra mano, la cual aferró con la misma suavidad que la primera.

Un presentimiento se apoderó de mí, una luz, un rayo nos iluminó. Abrí mis ojos lo más que pude, quise correr, avisar, gritar, pero él no me dejó, no me soltaba, agarraba mis manos con más fuerza, para que no corriera y me alejara, para que no huyera. La luz entonces se hizo más intensa, parecía que se había hecho de día en un segundo. Sabía lo que iba a pasar... respiré hondo, me armé de valor, me senté al borde de su cama, dejó que deslizara una de mis manos entre las suyas, retiré mi mascarilla y lo miré. Acaricié su rostro, secando su lágrima. Volví a colocar mi mano junto a la suya y la tomé delicadamente. Sin retirar mis ojos de los suyos y con un susurro le dije: «me quedo a tu lado...».

Me regaló su lágrima y en un segundo la luz se apagó.

HERRAMIENTA INDISPENSABLE

Ilustrado por María Valenzuela Rodríguez



SONRISAS DE ENFERMERÍA

Escrito por Iván González Gómez

Me han vuelto a asignar la habitación verde. En algún momento de otros ingresos debí contar mis preferencias sobre ella; es realmente especial. Me siento como en casa. Tiene colgado un cuadro que pinté en mi primera estancia.

Bajar esa ventana evitando la luz solar permite que suba mi luz interior. He vuelto para controlar mis síntomas. Los médicos han tenido tacto, pero han sido claros. Sé que será difícil.

Aunque me conocen, se presentan todos los días con una sonrisa. Sé que ríen porque sus ojos se vuelven más pequeños, miopes o *achinados* como les digo yo.

Ayer lloré cuando leí una hoja de curas que la enfermera se dejó olvidada en mi habitación. Decía: «Debéis curar también el corazón en cada una de ellas».

Me sorprendió el día que la enfermera se pintó unos labios rojos en su mascarilla, porque le dije que enfermería gozaba de una de las sonrisas más bonitas, sinceras y tranquilizadoras que había conocido, pero el tapabocas les disfrazaba ese talento innato.

Por esta época que se nos presenta, gozo de escasa compañía de mi familia en la habitación. Gracias a las videollamadas de su móvil, consigo ver entre lágrimas al resto. Mi perro parece ser el más alegre de verme. Todos tienen talante inquieto, pero me sonrían.

He oído desde el pasillo que mi dieta será libre dentro de lo que puedo tolerar. Cada día me siento más torpe comiendo. Me ayudan a sentir que comen conmigo en lugar de alimentarme.

Permanezco la mayor parte del día cansado, conectado al oxígeno y a unas máquinas que me suministran alivio, como cada una de las tareas

de quien me atiende. Tienen tacto en mi higiene; me siento seguro. La delicadeza y la intimidad imperan en sus uniformes. Somos una familia que ingreso a ingreso hemos ido construyendo. Me gusta ser paciente de ellos, de esta planta. Me siento el centro de sus cuidados.

Le han puesto los nombres de mis gatos a cada uno de los perfusores, para que al leer el nombre de la medicación paliativa sonría. Han puesto mi música favorita, cada día a menor volumen, ya apenas suena, desvanecida como un último baile.

Saboreo la chocolatina y el refresco que me han traído. Todo el personal de enfermería se vuelca en mimarme y cumplir esos pequeños deseos.

La ventana del pasillo de la entrada principal se ha convertido en mi lugar favorito. Allí consigo ver pasar personas, historias que acaban o empiezan, familias en sus rutinas. A veces ansío estar al otro lado de la ventana, pero esa aspiración sé que no volverá a cumplirse. He venido para quedarme.

Estoy tranquilo, lleno de paz. He sabido minimizar el dolor a lo tolerable. Se han encargado de prepararme para este largo viaje. Enfermería ha construido los últimos tramos de mi trayecto.

Hoy está conmigo toda mi familia. Hoy soy yo quien les sonrío a todos y toco el último timbre y se abre el interfono en voz dulce:

—¿En qué te puedo ayudar don Ramón? ¿Necesitas algo?

—Sí. Enfermera Cristina: ya puedes iniciar la sedación.

NACIMIENTO EN FAMILIA

Escrito por Oihane Seoane García

Tocan el timbre. Me repongo del cansancio de 22 horas a cuestas y estiro mis ojeras con los dedos. Abro y les veo. Son cinco. Ella, él y sus tres cachorros. Uno aún en su vientre. Jóvenes, entregados y cómplices. Los padres no tienen más de 35 años. El hijo mayor ronda los 12; la mediana, los 7.

Viene porque tiene contracciones. Es su tercer bebé. El tercero de ambos. Así que la historio y le coloco el registro para valorar si es conveniente explorarla después.

Quince minutos y su envolvente glotis abierta me alerta. El tacto vaginal me revela 4 centímetros de dilatación. Pasamos a uno de los paritorios. Los dos hermanos esperan fuera. Solo se tienen ellos cinco y sus hijos han querido acompañarles. Llevan poco tiempo residiendo en la isla. El acento andaluz tarda en delatar sus orígenes. Ella porque gime más que habla. Él porque se comunica con su tacto más que con su voz. Yo me emociono al ser testigo.

Una vez dentro, aprovecha para darse una ducha. No hay monitores. Solo ella, él y la pequeña colándose por el canal de la vida. El timbre de su voz, el vaivén de sus caderas, sus rodillas aproximándose. La rotación interna es la mensajera. Así que aviso a mi compañera para preparar la mesa de parto.

Mientras se desplaza a la cama, seco su cuerpo húmedo. La sangre va dejando un pequeño rastro tras sus pasos. Él la sostiene hasta la cama, cuando el dolor la atrapa, ella se deja caer en sus brazos. Y así surca una nueva contracción. Las contracciones la guían a ella y ella guía a su bebé. Él alumbró el camino que han de recorrer su mujer y su hija.

Yo me siento en un borde de la cama y me coloco unos guantes. Ella, ajena a todo excepto a la intensidad de sus sensaciones, permite que el dolor brote hacia el exterior suavemente. Su cuerpo rema. Su marido es el faro. Y yo les recibo en tierra firme.

De su útero a sus brazos. El llanto de la pequeña es suave como suave ha sido su nacimiento. Ellos se miran, la miran. Sus hijos mayores entran enseguida y conocen a la recién llegada. Sorprendidos, emocionados, incrédulos la contemplan... Y su madre, radiante, les pide un beso a cada uno. Se abrazan. Sonríen, lloran.

Le ofrezco a la hija mediana cortar el cordón cuando éste deja de latir. Al principio duda pero termina atreviéndose. Su pequeña mano coge las tijeras con cierto temblor pero cuando logra hacerlo, mira a su madre sonriendo. «Cuando tu hermana sea mayor, se lo contaremos», dice. A la niña le brillan los ojos. Y yo no puedo sentirme más agradecida al universo.

Después alumbró la placenta. Ellos la ven por primera vez, pese a ser su tercera experiencia y se percatan de que la cara fetal tiene aspecto de árbol de la vida, con todas sus ramificaciones emergiendo de los vasos del cordón. *Es un milagro*, repite ella.

No digo nada esta vez. Pero sí, pienso, «es un milagro». Este paritorio hace posible que la intimidad, privacidad, calidez y respeto de los hogares se pueda hacer extensible, también, a los hospitales.

Este paritorio hace posible que pueda acompañar a las familias como siempre deseé y soñé hacer. Me hace aún más apasionada, si cabe. Me demuestra que es real, que siempre fue real. Que las mujeres podemos, que siempre pudimos. Y que el amor lo vence todo, incluso el miedo y el dolor.

LAS CENTINELAS SILENCIOSAS

Escrito por María del Mar Domínguez Yanes

Era una fresca mañana de finales de abril en un pueblo costero de la provincia de Cádiz. Hacía cerca de un año que no compartían la misma cama. Eso era lo único que habían dejado de compartir después de toda una vida juntos. Él esperaba a que ella, como cada mañana, subiese los tres escalones que los separaban, con ayuda de su andadora y la asistencia de su cuidadora. Un cerebro deficitario de dopamina puede ser un gran factor en contra de la movilidad. Caridad, la salvadoreña que se encargaba cada día de levantarla de la cama, asearla, vestirla y peinlarla como preámbulo antes del desayuno, había llegado a primera hora.

Tres años hacía que el corazón de Caridad latía en emigrante. Dejó atrás a su hija, a la que le envía dinero todos los meses para que pueda estudiar y tener una vida digna. Antes de llegar era maestra, pero la necesidad de trabajar hizo que se adaptara al nuevo medio y ahora es cuidadora. Tuvo suerte, conoció a una familia que estaba haciendo todo lo posible por regularizar su situación en el país. Mientras, con gran dedicación, cuidaba de una pareja de ancianos. Ella con párkinson, él recién diagnosticado de un cáncer cerebral.

«¿Cómo estoy Caridad?, ¿guapa?, ponme el pelo bien, para el otro lado que me gusta más». Esa mañana Doña Felicia subió la escalera con gran esfuerzo. Levantó la cabeza, lo miró, soltó su andadora y con aquellas manos engrosadas, distorsionadas por el paso del tiempo, saludó al que había sido su marido por más de 50 años, agitando su mano torpemente. Él, supongo que más bien intuyéndola que viéndola, pues su enfermedad lo había dejado con serios problemas de visión, se revolvió bajo las sábanas de la cama en la que yacía, sacó una de sus manos y también le hizo el mismo gesto devolviéndole el saludo. Ambos se sonrieron.

No hacía falta que se dijeran nada. Si hubiese habido una banda sonora para ese momento, creo que la canción más acertada sería *Alma mía* de Pedro Guerra: «Si yo encontrara un alma como la mía... un alma que al mirarme sin decir nada, me lo dijese todo con su mirada». Hay gente que tiene suerte y encuentra ese alguien con quien caminar de la mano y sentarse juntos al sol, cuando ya la piel está tan arrugada que el protector solar no es más que un estorbo, una pérdida de tiempo. ¿Por qué unos lo logran y otros no?

Faltaban pocas semanas para que aquellos ojos nublados por la enfermedad se cerraran definitivamente. Caridad veló sus noches como el guardián de una pequeña vela encendida que está a merced del viento, arrojándola con sus manos, tratando de ignorar que la fría y eterna noche tenía el poder de soplar entre sus dedos.

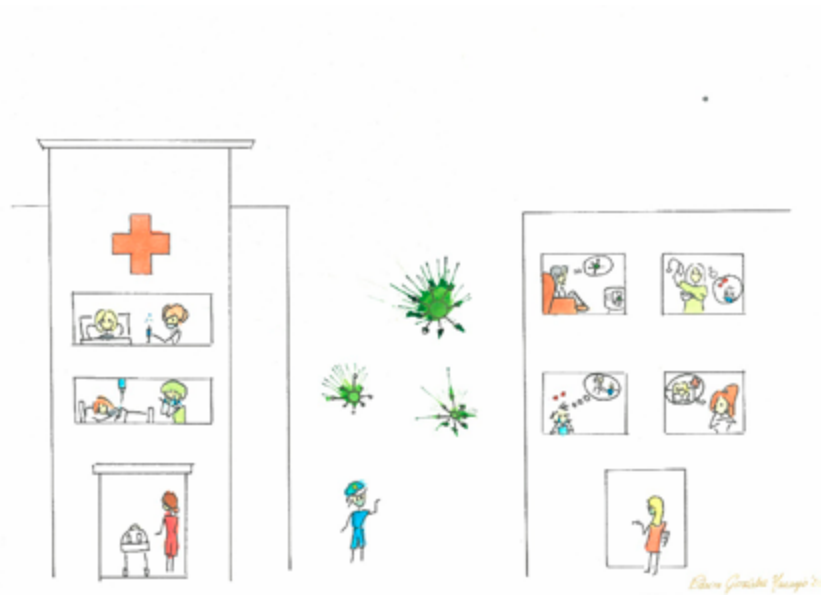
Con el crepúsculo, Caridad los ayudó a acomodarse a cada uno en su cama, les colocó las almohadas, los arropó y les dio las buenas noches. Don Modesto tenía una respiración irregular. Caridad puso una silla al lado de su cama y le cogió la mano. A las tres de la mañana exhaló su último aliento. Ella cogió el teléfono, tenía que informar a los hijos. Por sus mejillas lágrimas resbalaban.

Han pasado ya dos años. Cada mañana Doña Felicia le pregunta: «¿Cómo estoy Caridad?, ¿guapa?, péiname hacia la izquierda que me gusta más».

Porque la enfermería es el arte del cuidado. Y este pretende ser un pequeño guiño a todas esas mujeres que cuidan de nuestros mayores cada día. No son enfermeras tituladas, pero también son artistas del cuidado.

TRAS LA VENTANA

Ilustrado por Idaira González Naranjo



TAJO

Escrito por José Carlos Bonilla Pérez

Me llamo Tajo. Siempre quise creer que el origen de mi nombre partió de la idea que uno tiene para fracturar de cuajo su vida anterior. Al fin y al cabo, todos tenemos un lugar secreto donde la fragilidad se rompe. Con el paso de los años las canas del pelaje me han vuelto filósofo, y me inclino más por su intención de planear un viaje juntos en ese río largo que es la existencia. Otras, las menos, quiero pensar que, simplemente, ella contempla la vida como una incisión donde uno, tarde o temprano, sangra y, o te curas o te mueres.

Ella dice que ese hecho fue elegir su profesión.

Nos encontramos por primera vez en un saliente de guardia. Son días que tienen los sanitarios donde la tarjeta de crédito baila. Al verme dijo las palabras que vienen de serie en su ADN: «Yo te cuidaré, Tajo, soy enfermera». Soy honesto y miento si no digo que fue la primera vez que oí el verbo *cuidar*, y lo grande que se hacía en su boca.

«En-fer-me-ra», repitió.

Pronto supe de su sensibilidad especial. Era una habilidad innata en el tacto. Un aura y un destello propio con el que trataba las cosas, suave pero firme, dulce pero sin titubeos, donde todo iba envuelto en un paquete adornado por ojos marrones de brillo embaucador y una sonrisa perenne que no se iba.

Ya presentados no tardamos en ponernos al día en las rutinas: dormía poco y comía mal porque trabajaba a turnos dementes, hablaba en alto y maldecía a un chino inventado cuando no estaba contenta con el resultado. Era constante. Disciplinada.

Era joven y pagaba un peaje. Soltábamos improperios contra sus contratos. Revisábamos unas nóminas que eran pergaminos en arameo. El hecho de ser un recurso sin valor, que iba de un lado para otro, era una apisonadora para su orgullo. Le mordía recio el ego. Pero tenía la piel de cebolla y pronto llegué a saber que debajo de aquella capa siempre quedaba otra.

Quería una plaza. Dormía menos. Comía peor. El insomnio pintó el salón. Estudiaba con velas en honor a una tal Florencia que nombraba mucho. Conocí a los grillos de la casa, aprendí a ladrar cuando escuchaba la palabra *enfermedad*. Aquello le hacía gracia, y a mí me traía sonrisas y galletas de premio. Supe de protocolos y de intervenciones. Manejaba dosis y efectos adversos. Me especialicé en teóricas. Humanicé mis ladridos.

Festejamos el logro comiendo *sushi* y las albóndigas de carne que me vuelven canino.

Avanzamos en otras cosas. Me di cuenta que siempre llueve en el corazón de una enfermera. Está hecho de mazapán y se desmigaja en sentimientos intensos. No es sencillo digerir eso porque nunca sabes cuándo tocará amargo.

Muchas veces la veo reír porque le escriben los pacientes y sus familias. Unos de agradecimientos por la victoria, otros por el acompañamiento en la pérdida.

Muchas veces la veo llorar, donde unas patas de gallo, que ya son zancos, agrietan vilmente su piel desde el vértice del ojo.

Así envejecemos, siendo la herida el uno del otro, tajo por tajo, siendo sal y azúcar, enfermedad y *¡guau!*

Ahora oigo su taconeo y el tintineo de sus llaves. Son las cuatro menos cuarto de la tarde. Sin duda, ha tenido buen turno. Toca comer y darnos el cambio, seguido de un homenaje de siesta, que ya por la tarde daremos un paseo por el parque de la vida.

Así que os dejo que toca mover la colita. Venga va, voy al tajo.

AGRADECIDA

Escrito por Dácil Daswani Borges

Desde pequeña le gustaba observar y cuidar. A los 3 años su tía le preguntó:

—¿Qué quieres ser de mayor? —Pregunta absurda típica de los adultos a los niños y niñas de esa edad.

—Enfermera —dijo ella.

—Ahhh... ¡Para pinchar a los niños! —Respuesta maliciosa (más absurda aún) y a continuación una bofetada resonó en su mejilla sin más, silencio... como respuesta de la niña.

Años después y como un presagio de su tía favorita decide ser enfermera, tras un leve pero pasajero disgusto materno por no entender esa profesión, pudiendo elegir ser cirujana, cardióloga o ingeniera. Y es que lo que ella deseaba era aprender a cuidar, a estar, a permanecer, a aliviar y dedicar su vida a ello, sin saber ni siquiera si su elección la llevaría a eso. Porque así era ella: intensa, soñadora, pero realista, dura y valiente.

Y así comienza el mejor camino a recorrer en su vida, camino que la conduce a una riqueza incalculable. Riqueza en todos los aspectos, riqueza de experiencias, de descubrimientos sobre el ser humano, su gran capacidad para reponerse y superar adversidad, dolor y enfermedad, y de la maravillosa capacidad de otras personas para ayudar a superar los peores momentos de los demás, esos en los que nos falta el bienestar, nos llega la enfermedad, y nuestro cuerpo o mente se debilitan, y necesitamos de otra persona que nos apoye mientras eso sucede. Allí es donde ella quería estar y así fue. Ser enfermera con 20 años te hace madurar rápido, el miedo y la inseguridad te invaden y hacen que quieras mejorar, entonces estudias más, te sacrificas más, buscas a los de más experiencia para aprender, cada día te superas y a pesar de los momentos

bajos te enorgulleces de ser enfermera. Además ella tuvo más suerte: siendo enfermera se rodeó de tanta gente buena... que compañeras y compañeros de batalla se convirtieron en amigas y amigos, en el amor de su vida, en familia. Así que ella solo puede estar agradecida.

Y entonces, porque la vida tiene estas cosas, la aguja se da la vuelta y se dirige a ella, la enfermedad grave la toca, se convierte en *paciente-enfermera*, y descubre aún más y mejor el valor de ser enfermera, cuando siente en su propia piel esos cuidados, esas palabras y atenciones. Ella aprende, de lo bueno y de lo no tan bueno, porque también es capaz de ver lo que no hacemos tan bien. Así que ella sigue agradecida.

El tiempo pasa, y consigue dedicarse a la parte de la enfermería que desea, se considera afortunada, porque puede trabajar en lo que más le gusta, y *encima me pagan*, se sorprende pensando así. Disfruta de lo que hace y quiere seguir avanzando, aun en tiempos en los que parece que la sociedad solo se queja, ella sigue agradecida.

Y llega también un momento jamás imaginado, cual plaga, nos azota una pandemia, y entre tantas personas, las enfermeras al frente, cuánto orgullo, valor y miedo. Ella permanece también, y siente el dolor de la pérdida inesperada, con ese dolor inimaginable, de aquel amigo que fue también un regalo de su profesión y se fue sin avisar. Pero sigue agradecida.

Porque ser enfermera no es solo su trabajo, es su vida, ser enfermera le ha enseñado tanto, que sabe que recibe más de lo que da. Ser enfermera le ayuda a ser mejor persona, a crecer, y siente que jamás podría haber hecho mejor elección.

Así que simplemente, ELLA VIVE AGRADECIDA.

ENFERMERÍA, TE CUIDAMOS DESDE TU PRIMER SUSPIRO

Ilustrado por Blanca Judit Felipe González



SON LAS 3.00 H

Escrito por Héctor González de la Torre

Son las 3.00 h: Estoy sentado en mi sillón con las piernas extendidas. Hace calor, la situación lo requiere (puse el termostato más alto de lo normal y la cama irradiante está ya funcionando). La habitación está en penumbras; una única luz ilumina tenuemente el ambiente. Proviene de un flexo que estratégicamente situé en la mesa auxiliar. El sonido rítmico y regular del registro y unos gemidos es lo único que se escucha.

4.04 h: Los movimientos de ella son más pronunciados. La pelvis oscila de adelante a atrás en un extraño baile; se intuye un ritmo. Los sonidos que emite ahora son más agudos y fuertes. Resopla, intenta articular alguna palabra que no consigo entender, aunque sé que en estos momentos sus palabras no tienen un significado real. Aunque su cuerpo está allí su mente se encuentra en una dimensión que yo nunca podré visitar.

Los latidos provenientes del registro bajan por un momento. Mantengo la calma; es normal en este instante del proceso. La clave ahora es saber cuándo levantarse, justo para no romper la magia.

4.14 h: Ella tiembla sentada en la silla (es una silla extraña, sólo tiene utilidad aquí y siempre despierta curiosidad en los visitantes del servicio). Respira agitadamente. Se estira y se apoya en su acompañante. Lanza un grito. En otro contexto sería preocupante. Aquí no, aquí es lo más normal del mundo. En realidad es un grito que proviene del principio de los tiempos.

Los latidos del registro son ahora muchísimo más lentos. Ahora sí; me levanto y me pongo los guantes estériles, con tranquilidad pero sin demora.

Me acerco hacia la esquina donde están los dos (o mejor dicho, los tres). Me arrodillo y me pongo frente a ella en silencio. Sé que aunque

le hablara no me escucharía. Su acompañante, que está de pie detrás de ella, con los brazos en sus hombros, me mira. En sus ojos veo algo; tal vez sea miedo, emoción o incluso alegría. Lo he visto antes muchas veces, pero nunca he sabido definirlo con claridad. Intento tranquilizarlo con la mirada. Ahora hay que demostrar que alguien controla la situación y ese alguien debo ser yo.

14.16 h: Miro su periné abombado. Ya está ahí. Coloco la mano en lo que empieza a sobresalir por la vagina. Al tacto es húmedo y duro. Es una sensación muy conocida para mí, pero a la vez siempre me parece que es la primera vez. Los gritos son ahora continuos. Noto la presión de la cabeza en mi mano. Le digo: «Sopla, sopla, sopla...». De repente la presión aumenta espectacularmente, pero estoy preparado y acompaño suavemente la salida. No percibo ninguna sensación desagradable, puede que no haya que suturar. Mira hacia abajo, como debe ser. Automáticamente meto mi dedo y palpo el cuello. No hay circular. Le hablo: «Empuja...». Rota bastante rápido y un cuerpo es expulsado enérgicamente junto con una mezcla de sangre y líquido. Lo sujeto con firmeza. No es muy grande. Le hablo a ella; sus ojos me miran cansados. Le digo: «Cógelo». Acerca sus brazos temblorosos y lo agarra. Es increíble, pero siempre pasa; en cuanto ella nota su cuerpo en sus manos los temblores desaparecen y sus brazos adquieren firmeza.

Ella llora. Es un llanto bajo que se mezcla con otro, más fuerte y de tono más estridente. Son diferentes. Uno es de alegría; el otro indica que una nueva vida ha superado su primera gran prueba. Su acompañante sigue de pie y también llora, pero en silencio.

Le pido a la residente que me pase una toalla caliente. Lo seco y limpio la boca de secreciones. Cambio la toalla por otra limpia. Compruebo la frecuencia tocando el cordón. Es buena. No tengo prisa para cortar el cordón.

Hoy me iré a casa sabiendo que he visto lo que sólo unos afortunados estamos acostumbrados a ver.

SONRISAS EXTRAVIADAS

Escrito por J. Margarita Otero Solloso

— ¡Ríase señorita, que es gratis! — me dijo aquel hombre al que iba a administrar un suero, en su buena intención de romper la tensión del momento.

Intenté como pude esbozar una sonrisa, pero no lo logré... Lo máximo que conseguí fue apretar los labios en una mueca de estreñimiento y mantener a raya una lágrima que trataba de abrirse paso desde el saco lacrimal hasta el borde de mi párpado inferior con el fin de drenar mi ojo y de paso mi alma. Ante mis extrañas expresiones de contención, el paciente debió suponer que además de tanto esperar le había tocado una enfermera antipática.

¡Decirme a mí que me ría!, pensaba yo mientras le colocaba el catéter: ¡A mí, que siempre me he reído hasta de mí misma!.

No sabía a cuántos pacientes habíamos atendido esa noche en urgencias, pero sí sabía que estaba siendo uno de los peores turnos de mi vida laboral como enfermera. Al alba, la administrativa había contabilizado trescientas diez personas desde el inicio de mi turno, más las que ya estaban dentro en espera de pruebas, ingreso o resolución de su caso.

La imagen de los pasillos era desoladora. Mi corazón tamborileaba y parecía salirse del pecho al ver cómo las órdenes se acumulaban en mi mesa y en mi cabeza. No eran solo papeles; cada hoja que se añadía allí encima era una vida que esperaba que alguien calmase su dolor o le hiciera sentirse mejor. Que las manos no te alcancen o se terminen los materiales que precisas causa mucha frustración e impotencia, y hace que el trabajo se retrase, y que el dolor y las quejas caigan como lluvia torrencial sobre el personal, empapando hasta sus músculos faciales. Y a pesar de que corríamos literalmente de aquí para allá, haciendo todo

lo que humanamente podíamos en esas condiciones, las protestas eran el triste concierto de fondo.

Busqué como aguja en un pajar a mi siguiente paciente. Cuando al fin la encontré, le pedí ayuda a mi auxiliar porque la viejecilla estaba anquilosada y, ¡más difícil todavía señores!, la camilla no subía... Eran casi las tres de la madrugada, me dolía mucho la espalda, no había cenado y mi vejiga urinaria se unía al ronroneo ambiental rogando que mi cuerpo hiciera una visita al inodoro.

Observé que mi compañera fruncía el entrecejo y reproducía mis gestos estípticos sin poder sonreír tampoco. Resoplamos y a continuación me contorsioné, cual artista circense, para insertarle una sonda que por suerte progresó.

—Lo conseguí —le dije al médico que pautó el sondaje, que tampoco había cenado y tenía la misma cara de pocos amigos que nosotras.

Cuando acabé de atender lo más urgente corrí al baño. Tras desinflar, al fin, mi cuasi globo vesical, me miré al espejo e hice todo lo posible por sonreír, pero mis músculos risorios se negaron a contraerse. Parecían haberse agarrutado. *Creo que ni podré comer*, pensé.

—¡Mira qué bien! —me dijo esa vocecita interior que siempre discute conmigo cuando ingiero alimentos. —Así tal vez consigas bajar esos kilos de más —añadió.

—No me hace gracia —me dije a mí misma en un diálogo lunático.

Salí del baño y observé cada rostro con el que me cruzaba; miraban hacia abajo y alrededor, como buscando algo, y entonces caí en la cuenta: echaban en falta lo mismo que yo; todos habían extraviado sus sonrisas, esa noche, en el área de urgencias.

EL TEST POSITIVO

Escrito por José Luis García Abreu

Marta se despertó ese día con vómitos repentinos, *qué extraño*, pensaba, pero llevaba unos días con náuseas aunque no encontraba explicación, no se sentía con fiebre ni recordaba que hubiera comido nada distinto o en mal estado que pudiera producir esos vómitos y decidió acudir a su centro de salud en busca de ayuda.

Marta no era de la isla, pero al igual que los primeros pobladores de las islas, ella también vino de fuera y, mientras se dirigía a su centro de salud, pensaba en su pueblo y en su familia, recordaba el centro de salud de su pueblo, algo viejo pero con una gran pintura en un lateral donde se podía leer: *Centro donde personas cuidan de otras personas*.

Su médico trató de buscar una posible explicación a los vómitos de Marta... antecedentes, alimentos y bebidas tomadas, fiebre, otros síntomas... nada de nada, solo esos vómitos matutinos.

«Te haremos un test», le dijo su médico.

Su enfermera le trajo un bote: «Debes orinar aquí». Le explicó y le indicó dónde estaba el baño.

Entrega su muestra de orina y se sienta a esperar el resultado. ¿Y en qué se piensa mientras se espera? Marta, en silencio, recuerda. Es increíble cuánto puedes recordar en tan pocos minutos: sus padres, su trabajo, sus 10 años de matrimonio y su reciente divorcio...

Su enfermera recoge la muestra y se dirige a la sala donde están los test *beta HCG*, y realiza la técnica como tantas veces la ha realizado, y espera... Y mientras espera su enfermera también piensa: *¿y si sale +? ¿Será buscado?* Y el *beta HCG* se tiñe. Positivo. Y su enfermera le enseña el test a Marta. Se miran y de sus bocas sincronizadas sale un «positivo».

Marta baja la mirada, su enfermera busca en su cabeza la forma de dar recomendaciones (la cita con la matrona, las analíticas de control...), pero unas lágrimas salen de los ojos de Marta y aprovechando el silencio entre las dos, Marta habla: «Yo sé que usted no es psicóloga pero...», y en unos segundos Marta relata de manera resumida su situación actual... Sus padres, su trabajo, sus 10 años de matrimonio y su reciente divorcio. Su enfermera ya tiene respuestas a las preguntas que minutos antes se había realizado.

Marta ya conocía los motivos de sus vómitos y, sin esperar por ninguna recomendación, se dirigió con paso firme a la salida. Su enfermera, sin tiempo para recomendaciones, solo tuvo tiempo a decir, antes que Marta se fuera: «No soy psicóloga, solo una persona que cuida personas... Vente cuando lo necesites, te ayudaré en lo que pueda...».

REENCUENTRO

Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso



MIRADAS ENCONTRADAS

Escrito por Heriberto Sánchez Navarro

Hasta hace tan solo unas semanas pareciera que nuestra vida discurría de manera casi autónoma, como un enorme río que unas veces acaricia suavemente sus orillas dibujando su sosegado cauce, y otras arrastra con inusitada violencia casi todo a su paso, para en poco tiempo volver a adormecerse en un remanso de tranquilidad. Una predecible y fiel compañera, que si nos abandonaba, lo hacía tan solo por un corto espacio de tiempo.

Bajo esa invisible inercia que suele manejar nuestra existencia, gravita siempre un cierto estipulado egoísmo y a veces una necesaria desconfianza, que de alguna manera ha logrado imbuirnos la vida y nuestra sociedad, poco a poco, pero de manera irrefrenable, casi desde el mismo nacimiento, y para el que casi nadie ha logrado inmunidad.

Ciertas profesiones, como la enfermería sin embargo, consiguen a veces desmoronar ese inicial recelo humano para tornarlo en franca y llana comunicación en el transcurso de una relación terapéutica. Yo poniendo toda mi facultad en ti, y tú en mí, nos fijábamos en nuestro atuendo, los gestos, la mirada, la tibieza o la bien modulada asertividad de nuestra voz... Eran muchas las claves a descifrar para poder llegar a ti, entenderte, y lograr así tu beneplácito para ayudarte.

Pero un súbito y fulminante enemigo, de violencia impasible, ha venido a erosionar todo aquello que con tanto esmero e interés habíamos logrado construir y componer, derramando toda clase de cautelas y sospechas sobre esa delicada conexión que en su día pudimos tejer. Un carnaval de desconfianza para el que nadie estaba preparado, que nos ha obligado a confeccionar con urgencia unos disfraces que creíamos a medida, pero que han acabado por incomodarnos a todos.

Algo ha cambiado y ahora ambos hemos decidido huir para guarecernos bajo el velo impenetrable del miedo y del recelo que espero que, en breve, poco a poco, lograremos batir y doblegar.

Sí, hemos cambiado. Algunas cosas buenas nos regala esta desconcertante nueva situación, esta inusual normalidad, que en cierto sentido nos ha hecho solo en parte mejores. Así, he logrado diversificar mis antiguos aparejos, y soy ahora capaz de escrutar mejor esas dos gemas que sostienen tu mirada profunda, que tanto son capaces de transmitir, y a las que sin embargo apenas había logrado prestar antes atención. A través de ellas me permites, a veces, adivinar algunas de tus incertidumbres y certezas, sin necesidad de contemplar la silueta de tu rostro, ahora oculto tras esa insufrible y amarga careta.

También tú has visto mudar la estampa que te habías concebido de nosotros. Apreciando actualmente más nuestra vulnerabilidad, y nuestro arrojo y clara determinación para vencer junto a ti nuestros miedos, mientras luchamos contra este mal por momentos indescifrable.

Pero no todo, desde la vertiente de nuestra profesión, ha sido honorable y valioso, pues el pánico inicial que irrumpe en toda situación de crisis nos ha hecho, pienso, actuar de manera implacable, ante necesidades como la de vernos y sentirnos acompañados de nuestros seres queridos, en periodos de patente vulnerabilidad y entornos hostiles, erigiendo a la entrada de nuestros hospitales inexpugnables fortines, donde hasta el derecho a la puntual información ha podido verse resentido. El pavor unido al desconocimiento han podido dar lugar a medidas extremadamente injustas y difíciles de explicar.

Solo espero que esta enorme sacudida, que ha habitado y habita aún nuestras vidas, durante este ya eterno espacio de tiempo, nos sirva a ti y a mí para, unidos, ser capaces de implementar innovadoras y creativas estrategias que nos permitan soslayar todo lo malo soportado, y nos posibiliten en definitiva edificar nuevamente nuestra, en parte, lacerada relación.

A BURNOUT SHOT

Escrito por María del Mar Domínguez Yanes

Les quiero presentar a la enfermería de escritorio. Ella es tan bonita y holística. Suele ir acompañada de la melodía del *tic tac* del reloj de pared y de las teclas de un ordenador. Es abanicada por folios que bailan al vaivén de unas manos hidratadas.

La enfermería de escritorio es limpia, huele al ambientador de la esquina que cada diez minutos perfuma la estancia.

La enfermería de escritorio es estadística... números, letras y fondos de pantalla.

La enfermería de trinchera es ruido, como una banda de rock escandinava. Teléfonos a todas horas, timbres, objetos que caen, pacientes que también se caen, test de alarmas de incendios, balas de oxígeno soplando a presión, cortinas que corren de un lado a otro, alarma de parada, alarmas de monitores, de anticaídas, máquinas de tomar constantes con ruedas que no ruedan, bisagras desengrasadas, archivadores que se abren y cierran.

Gritos, de la demencia que se resiste a la higiene o cambios posturales. Gritos de dolor, de locura.

Paciente que se queja, familiar que se queja...

La enfermería de trinchera es estirar sábanas, lavar, peinar, cepillar los dientes, hidratar la piel, limpiar camas, mover camas, sacar la ropa sucia, mover pacientes, secar lágrimas, sujetarle la mano a alguien, lavarse las manos hasta que se despellejen, ser los ojos y oídos del médico.

La enfermería de trinchera no huele bien, empezando por una misma cuando ya llevas medio turno de doce horas y no te has sentado ni una vez.

Es ser responsable de que todo esté limpio y operativo. Los baños también.

La enfermería de trinchera es la lucha contra el paternalismo y el ensañamiento terapéutico. Es la lucha contra tu propia frustración cuando los ves salir con los pies por delante.

La lucha contra tu cansancio, tu hambre y tus propias ganas de hacer pis.

La lucha contra la sombra del ¿habré hecho todo lo que estaba en mi mano?

La enfermería de trinchera es cumplir plazos o dar la cara con respecto a ellos.

El plazo de espera para las pruebas que necesitan, el del procedimiento quirúrgico.

El plazo para mover pacientes y crear camas libres, para que el transporte llegue a tiempo y los devuelva a casa.

El plazo para evitar una escara.

El plazo para que el pedido de la medicación necesaria llegue a tiempo.

La enfermería de trinchera es trabajo en equipo multidisciplinar y escucha activa.

Son vías, catéteres, apósitos, medicación, sangre.

Es una sonrisa diplomática, una palabra de consuelo o aliento con aroma a café. Una mano en el hombro.

Es paciencia, autocontrol y en los peores casos autodefensa.

Es traducir lo que el médico decía hace un minuto mientras el paciente asentía sonriendo, fingiendo que entendía todo.

Es prevenir, curar o paliar en tiempo récord.

Es dar tu tiempo para que otros tengan un poco más de tiempo.

Y entre tanto baile de enfermeras que van pasillo arriba y abajo, mi yo de trinchera ha cogido a mi yo de escritorio y la está usando de escudo. Esta última gastaba mucho tiempo con conceptos existencialistas

como ¿es creyente?, ¿cuál es su religión?, o ¿es usted blanco británico o afrocaribeño?, repartiendo cuestionarios para evaluar la percepción del usuario sobre la calidad asistencial.

La enfermería de escritorio es tan bonita... Se rumorea que desde que emprendió su ambicioso camino hacia la excelencia, dejó de quedar tanto con la enfermería de trinchera, pues esta la última vez que se vieron, le dio una bofetada de realidad.

La enfermería de escritorio es tan bonita...

Y la de trinchera es tan de verdad.

RESPONSABILIDAD ANTE TI

Ilustrado por Fayna Pérez Morales



LA HABITACIÓN SEIS

Escrito por María Elena Guadalupe Padrón

Sintió que se ahogaba. El agua tibia corría por su cuerpo rígido, cansado. Siempre fue su refugio aquella bañera. Después de cada turno Lucía necesitaba el placer que le entregaba un baño.

Aquel día lluvioso del mes de febrero era diferente, sólo existía el sufrimiento, un peso mayor que otras veces percibía o la inquietaba. La muerte y el duelo la habían acompañado en muchas guardias; ella siempre decía que formaba parte del contenido de sus bolsillos. Así como, también, que llevaba en el uniforme ilusiones, esperanzas, sonrisas y unas tijeras para dejar cachitos por donde pasara.

El agua seguía cayendo. Estalló en llanto, recordó que horas atrás estuvo durmiendo su dolor en el pecho, meciéndolo, para que el silencio lo hiciera invisible. En ella todo era desgarro, una punzada terrible. Allí estaba él, la mirada de niño, la sonrisa abierta, el gesto agradecido. El llanto facilitaría la partida.

Las lágrimas no lograban empañar las imágenes que aparecían en su baño. Las conversaciones con Felipe, aquel hombre grande que ocupaba toda la cama, los trozos de su vida que le entregaba narrados con una voz grave y pausada creaban una música ambiental que embellecía cada cuidado que sus manos realizaban.

Felipe habitaba el hospital cada cierto tiempo, le gustaba la habitación seis. En su mesita de noche un *sudoku* de expertos, un juego de cartas españolas, la camisa roja y un pequeño libro de poemas de *Kavafis*.

Ella era capaz de ver el dolor y la tristeza que aliviaban los analgésicos por momentos. Sentía en la mirada de él la despedida. Apretó su mano. No existía protocolo para ese instante, más allá de lo verdadero, de lo puramente humano.

El agua al caer despertó en su memoria una imagen ancestral. Recordó las palabras de su padre cuando la llevaba a pasear cerca del mar. Le contaba historias de su pueblo, como las de aquellas mujeres con un don, que ella imaginaba bellas como diosas, quizás las primeras cuidadoras de la muerte. Entendía ahora el significado del llanto purificador del que tanto había escuchado y cómo esas mujeres con sus lágrimas aliviaban el dolor de otros.

Testigo muchas veces del lloro que daba la vida en un primer suspiro, al nacer, comprobaba cómo éste podía servir de cauce a la despedida. Bajo el agua, respirar era ahora enfrentarse de nuevo, construirse, ordenarse tras el descanso. Traspasar el edificio.

Lucía entra de nuevo en la habitación seis. Observa allí una radio antigua, una fotografía con niños, un anillo y un vaso con agua ocupando la mesita de noche. Otra historia a la que acompañar.

EL RATÓN CUIDANDO EL QUESO

Escrito por María del Mar Domínguez Yanes

Sala de psiquiatría, paredes blancas, una puerta cerrada a cal y canto. Sillones acolchados blancos reclinables con cinchas a los lados por si la urgencia requería de su uso. Ataduras para cuerpos abandonados al puro descontrol. ¿Cómo he llegado hasta aquí? Ah, sí, me abandoné hace un par de días. Como si no fuera conmigo y sin fuerzas para negarme, me habían subido en el coche y me habían dejado allí. Mi propio olor cuando cambiaba de postura me daba náuseas, quizás hubiera podido vomitar si no fuese porque llevaba unas cuarenta y ocho horas sin comer. No tenía hambre. De la misma forma, llevaba el mismo tiempo sin bañarme. No podía pensar en eso. Sentía vergüenza cuando la enfermera se acercaba, pensaba que ella debía percatarse, como lo hago yo ahora cuando llego a la vera de los encamados por las mañanas y retiro las sábanas.

Yo no tenía heridas en mi cuerpo que impidieran que me moviese. Sin embargo, mi cerebro cargaba con una losa de hormigón que pesaba tanto que impedía moverme. No quería, no podía, y ¿para qué?

De fondo la televisión aportaba algo de ruido en aquella sala tan silenciosa. Pusieron en la mesa un plato de crema de verduras que presumo era de calabaza por el color. Hasta el gusto lo tenía mermado por ese entonces. Tomé una cucharada a petición reiterada de la enfermera: «Come algo, venga, tienes que comer, se va a enfriar».

Presto atención al televisor y reconozco un nombre. Y, con él, a la losa de hormigón que cargaba le pusieron un par de bloques más.

Las lágrimas caían por mi cara. El sentimiento de culpabilidad. La pena de haber tirado a la basura mi proyecto de vida, basado en ilusiones de una juventud inexperta.

La enfermera usó un tono un poco burlesco, para mi gusto: «¿Qué pasa? ¡Ah! ¿Qué así se llama el responsable de esto? Toma anda, tómate esta pastilla».

Pastillas sí, me tomaría un frasco. Algo que no me haga sentir tan miserable como ahora me siento. «Ha llegado el médico. Pasa por aquí, toma asiento». Una serie de preguntas se sucedieron. En diez minutos pretendían que resumiera la historia de una vida. «Esta chica ha tenido una vida complicada, pero puede irse de alta». Respiré un tanto aliviada, por algún lugar quedaba un resquicio de sentido común que decía, no tires por la borda el esfuerzo que has hecho para poder hacer la carrera que haces. ¿Cómo vas a cuidar de gente si tú no puedes cuidarte a ti misma? Eso pensé y eso debió de pensar la enfermera que me atendió. Me dijo: «Has elegido una carrera difícil, dura».

A nivel emocional requiere equilibrio y estrategias para no acabar como estaba yo. Aparece aquí un concepto interesante y necesario para el desempeño de esta profesión, la *resiliencia*.

Con los años me he dado cuenta de que muchos profesionales de la salud padecen de ciertos trastornos mentales, como obsesión compulsiva por la limpieza, por el orden, insomnio, ansiedad, trastorno bipolar e incluso síndrome de Tourette (cuando el médico te habla con malos modos). ¿Acaso no hay que estar un poco loco para elegir pasar casi cuarenta horas a la semana, o incluso cincuenta como hago yo algunas veces, rodeada de enfermedad y miserias humanas, en lugar de dedicar tu tiempo caduco a otros fines? Señores y señoras, algo de locura hay. Y es que el amor es locura en todas sus versiones. En este caso, amor al cuidado del otro.

PARIR EN MOVIMIENTO

Escrito por Oihane Seoane García

C onocí a Valeria el domingo 8 de octubre. Cuando la recibí y le di la bienvenida me fijé en la serenidad de su rostro. Su cuerpo era el templo. Su útero, el altar. La pequeña Vera, el milagro.

Cuando se instaló en el paritorio le acomodé los captores a su vientre. Felipe llegó justo después, a pesar de su corpulencia no podía disimular su inquietud. Tras unos minutos de registro comenzamos la inducción con oxitocina porque 24 horas antes había roto la bolsa. El líquido era claro y la niña se encontraba muy bien. Poco después, las contracciones se instauraron en la frecuencia e intensidad deseada. La envolvente mirada de Valeria comenzaba a perderse. Su mente racional pronto la abandonó para dar rienda suelta a sus instintos mamíferos.

Ellos, y no yo, la guiaban. Se levantó de la pelota en la que su pelvis reposaba y comenzó a dibujar espirales en el espacio. Los gemidos se intensificaban y la música que envolvía el paritorio pronto dejó de escucharse. La glotis abierta de Valeria era el único instrumento que emitía sonidos.

En ese momento, la sensación era tan intensa que imploraba alivio. Los paños calientes y la libertad de movimiento ya no eran suficientes. Probamos con el óxido nitroso inhalado. Tampoco. Así que solicitó la epidural.

Rápidamente lo preparamos todo. No estaba segura de que contáramos con el tiempo necesario. Justo unos segundos antes de que llegara la anestesista, la escuché y observé en actitud de pujo, de modo que le sugerí valorar la dilatación.

Cuando la anestesista llegó, se encontró con la sorpresa: ¡había alcanzado la dilatación completa en cuestión de unas pocas horas! A veces, la naturaleza se anticipa a la acción del hombre. Algunos podrían tacharla de caprichosa. Otros le reconocemos su sabiduría.

A partir de entonces la cama se hizo invisible. Valeria, Felipe, Vera y yo comenzamos a movernos por todo el paritorio, adoptando un sinnúmero de posturas. Valeria estaba sumergida en su burbuja, ajena a cualquier estímulo externo. Felipe la sostenía. Yo permanecía de cuclillas en el suelo con el captor de la frecuencia fetal en la mano para escuchar a Vera tras cada contracción. Y de resto, silencio.

Valeria no necesitaba escucharme a mí. De haberle dado yo las indicaciones, se habría distanciado y desconectado de sí misma.

Al cabo de unos minutos probamos a empujar en la silla de partos. Mientras su marido la rodeaba por detrás, yo estaba sentada en el suelo, justo enfrente. La cabeza comenzó a coronar pocos segundos después de haberse acomodado en esa posición. Me puse unos guantes y seguí observando expectante...

Con el último grito de Valeria, Vera se asomó al mundo extrauterino. Esperamos a la siguiente contracción y su diminuto cuerpo terminó de florecer. Felipe contemplaba extasiado por detrás el nacimiento de su hija.

Valeria se desplomó sobre el pecho de su marido. Vera, sin apenas llorar, comenzaba a adaptarse a su nuevo abrigo arropada entre cuatro brazos. Y por primera vez desde que les recibí en el paritorio, la quietud nos atrapó a todos.

Siempre he creído o he querido creer que las mujeres pueden y saben parir solas, sin indicaciones ni intervenciones externas. Pero no fue hasta ayer que pude comprobarlo en primera persona. Hoy tengo la certeza de su poder. Ellos; Valeria, Felipe y Vera me ofrecieron ese regalo.

Llevamos años pretendiendo que las diferentes mujeres se adapten a un único y rígido entorno. ¿No sería mejor para ellas y sus procesos, justamente lo contrario? Tal vez, el lugar no importa si el modelo de atención es capaz de transformarlo.

LA GUARDIANA DE LA GALAXIA (VERSIONANDO A BANKSY)

Ilustrado por Nieves Daida Bethencourt García



MI ESCUDO, MIS GAFAS

Escrito por Irene Clara Parrilla Suárez

«—¿Y qué hacen las enfermeras? —Me preguntó el principito.
—Cuidar allí donde se encuentren; en los centros de salud, en los hospitales, en las residencias, en los domicilios... —respondí.
—¿Entonces son héroes? —Me preguntó.
—No principito, son personas.»

(Mi imaginación, en una madrugada de 2020)

Estamos en el año 2020, declarado por la Organización Mundial de la Salud como el *Año Internacional de la Enfermera y la Matrona*. Pero esta celebración se ha convertido en la lucha en primera línea contra un enemigo invisible, que va creciendo por el mundo mientras las enfermeras, junto con muchos otros profesionales sanitarios y de muchos otros sectores, intentamos cuidar a la comunidad en el lugar en el que se encuentren.

Personas que están en hospitales, donde se encuentran en unidades de vigilancia intensiva, plantas de aislamiento, en las que para trabajar se necesitan muchos equipamientos de protección individual como unas gafas adecuadas, mascarillas, traje, guantes... Compañeros desde los centros de salud intentando dar la mejor atención mediante el apoyo telefónico y el asesoramiento posible para promover quedarse en casa, precisando también protección para atender a la persona que no puede quedarse en ella. Un escudo imprescindible para luchar y poder trabajar. Y también batallamos con la alarma continua, que suena a paranoia, sobre si el orden de puesta y retirada de mi protección ha sido el correcto, o la parte de si lo tendré o si lo contagiaré al resto de mi gente, entorno,

compañeros, vecinos... Una gran responsabilidad para los que ahora estamos en primera línea.

A las personas sanas, para cuidarse, solamente se les pide quedarse en casa... Una solución asequible y accesible a todas las personas que la tienen... Pero hay personas que viven solas, o no entienden lo que pasa, ya que por sus enfermedades como puede ser la pérdida de memoria y la demencia, cada día empieza un nuevo día, sin saber que estamos en estado de crisis sanitaria. No retienen información, no entienden, no recuerdan, no tienen ayuda...

Pero a los que sí nos funciona la memoria recordaremos este año de las enfermeras y las matronas como el año de la lucha contra un agente desconocido con armas como el valor humano, la no maleficencia, las protecciones adecuadas escasas, el trabajo en equipo y contar con la ayuda de la comunidad para repartir paciencia, solidaridad y apoyo; calor humano aunque no sea de contacto. Y lo seguiremos recordando por muchos motivos:

Por intentar ver el lado bueno de las cosas, aunque sean muy pequeñas. Estas son importantes.

Por inventar cada día una historia nueva de tranquilidad al llegar a casa, e intentar no transmitir los mismos temores que todos tenemos en estos momentos, a nuestros familiares, amigos y seres queridos.

Por recoger toda la información posible del enemigo y poder aprender, investigar y crear las armas adecuadas, suficientes e incluso sobrantes, para otro futuro ataque.

Por aprender de los errores y consecuencias que esta crisis acarrea.

Por tener el ánimo y la fuerza de combatir los daños colaterales.

Por seguir estando todos. Al menos por intentar que no falte nadie.

Porque la falta de visión por mis gafas empañadas no me impida seguir luchando.

LA EXCELENCIA DE LA SALUD ESTÁ EN EL ARTE DE CUIDAR

Escrito por María de las Mercedes Reyes Noha

Llevaba casi una década trabajando en diversos hospitales cuando decidí embarcarme en la aventura de ejercer en otro país. Siempre quise viajar y conocer otras culturas, además de explorar fascinantes rincones del mundo. Así que favorecida por una crianza bilingüe y con un sistema de salud bastante parecido al español, tomé rumbo a unas de las ciudades más turísticas, cosmopolitas y multiculturales del mundo, Londres.

Inmersa en mi felicidad y atraída por el encanto londinense pronto llegó el momento de enfrentarme a uno de los mayores retos de mi vida: ¡Mi primer día de trabajo! Con una sonrisa nerviosa dibujada en la cara, me aferraba a un café y tragaba saliva intentando no sentirme abrumada por toda la información con la que mi nueva supervisora me bombardeaba sobre protocolos y directrices. Contrario a las habladurías populares, los enfermeros británicos están muy bien considerados, con una vasta labor independiente y manejan numerosos altos cargos. Sin embargo, los enfermeros españoles terminamos tan bien preparados que estamos muy solicitados a nivel mundial.

Poco a poco mi aprendizaje del idioma, la cultura y mi profesión iba evolucionando a la par que mi visión sobre la enfermería. Comencé a interiorizar *cuidar*, a pesar de ya sentirme una enfermera vocacional. La obligación de actualizar conocimientos pasó a ser una necesidad vital para el desempeño de mi trabajo con base científica y con una reflexión muy clara: *La excelencia de la salud está en el arte de cuidar*. Ese lienzo embellecido de pasión y devoción, había que transformarlo en una obra maestra de empatía, curiosidad y ciencia enfermera.

Por un tiempo y tras una promoción laboral decidí mudarme a Bristol. Urbe universitaria, vibrante e inquieta y mucho más pequeña e iluminada que Londres. El ambiente de la ciudad, más cercano y relajado que el de la capital, me permitía combinar mejor los deberes con el ocio. Me encantaba pasear por las calles adoquinadas entre las casas de colores, y atravesar un hermoso parque lleno de frondosos árboles que me alegraban mi ruta diaria de vuelta a casa. Por fin tuve un primer día exitoso. La sonrisa nerviosa continuaba conmigo, pero esta vez curtida y resiliente, me integré rápidamente.

Sin embargo, no todo eran paseos por el parque; hacía turnos de más de 12 horas, guardias, horas extras... Además, en toda profesión sanitaria, existe un lado oscuro y cruel, del que a veces somos testigos y en el que nuestro trabajo, valioso también, es tan solo acompañar. Todo ello unido al *saludable* nivel de estrés laboral hacía más complicado estar a miles de kilómetros de distancia de los seres queridos y personas importantes en mi vida. A pesar de esto, el trato humano de nuestra profesión hace que todo ese esfuerzo valga la pena y se convierta en algo muy gratificante cuando se consigue establecer la relación terapéutica que fortalece física y emocional la salud del paciente.

Hoy en día valoro enormemente la experiencia que viví durante todos esos años que estuve fuera de casa. Se puede aprender tanto de lo bueno como de lo malo, porque el resultado siempre será positivo. Si lees este relato y sientes un *cosquilleo* que te conmueve, te aliento a que te animes a descubrir a dónde te lleva. Sueña y se ese adulto del que tu *niño interior* esté orgulloso. Yo levanto cada día a *mi niña* y me la llevo a divertirse trabajando de enfermera.

SESENTA MISAS GREGORIANAS

Escrito por M^a Victoria Castañeyra Góngora

Amelia entra apresurada. Es pequeña, parece no alcanzar el metro y medio, mermada por el encorvamiento de su espalda que revela el peso de los años, ligeramente maquillada y con unas joyas discretas que adornan su sonrisa.

Se disculpa por un retraso muy breve, que achaca a dificultades para aparcar.

Me sorprende que venga conduciendo sola a sus 81 años.

Es curiosa y alterna el darme información con preguntas para saber cosas sobre mí. Con sus cábalas me ubica en una red de conocidos hasta dar con mi epicentro familiar. Eso le da confianza y le hace sentirse cómoda.

Siempre les pido que me cuenten cómo se han enterado de que hay una oficina de Manifestaciones Anticipadas de Voluntad en el Hospital. Tiene unos amigos delicados de salud tras ser trasplantados que le han hablado de mí.

Amelia es la cuidadora principal de su marido enfermo de alzhéimer. Habla de ello sin dramatismos, pero con la preocupación de poder encontrarse en el futuro en un estado similar.

Nos adentramos poco a poco en las decisiones que quiere que se respeten si se viera en la tesitura de contraer una enfermedad incurable, irreversible y sin la posibilidad de poder comunicarse. Tiene las cosas claras, *no quiere molestar ni que le hagan perrerías*.

Tanto ella como sus amigos coinciden hablando de Felipe, que lleva 8 años en coma. Me cuenta que su esposa y sus hijas lo cuidan con esmero, que los amigos a veces llevan guitarras y timple y tocan las canciones que le gustaban, pero que él sigue inmóvil en su cama, con la mirada perdida en el vacío, atrapado en una muerte en vida.

No quiere eso para sus hijos, le aterra pensar que pueda suponer una carga que altere sus vidas, y las deje suspendidas en esas obligaciones de prestarle cuidados que no van a conducir a nada positivo.

Me dice que aunque le gustaría morir en su casa y en su cama, no quiere hacerlo porque su hija podría asustarse y cogerle miedo a la casa.

No deja de sorprenderme la generosidad que muestran tantas personas mayores, sobre todo las madres. Son capaces de sacrificar su bienestar por no incomodar demasiado a las personas que quieren, especialmente a sus hijos.

Casi estamos llegando al final del testamento vital y Amelia me dice que se siente más ligera, aliviada de un peso que no identificaba. Es una observación que me hacen con frecuencia, la tranquilidad que da tener los asuntos arreglados; los de los bienes y los del alma.

Cuando acabamos con los aspectos sanitarios hay un apartado para poder dejar indicaciones a la familia y seres queridos sobre nuestros gustos o preferencias en los momentos de final de vida.

Amelia es muy religiosa y, sin dudarlo, con total naturalidad, me dice que ella quiere que le celebren 60 misas gregorianas dobles, dando por sentado que estoy familiarizada con esas demandas.

Acabamos y nos despedimos con afecto y dos besos, porque aún no eran los tiempos del COVID-19.

Me dice que le ha gustado y que va a recomendarme.

Mi curiosidad me lleva a consultar al Sr. Google apenas sale del despacho. «Las misas gregorianas se habrán de celebrar lo antes posible desde el fallecimiento y se harán en días consecutivos».

No puedo evitar la sonrisa... Amelia tras su muerte va a hacer que sus hijos recen sí o sí. También tiene previsto hacer lo posible para salvar sus almas.

¿Por qué les cuento esto? Porque las enfermeras cuidamos más allá de lo puramente físico; valga el ejemplo.

CUIDANDO CON EL CORAZÓN

Ilustrado por Leonor Carolina Cruz Piqué



ELLAS

Escrito por Jesús Iván Hernández Valladares

Son las madres, las abuelas, las amigas consejeras
Las que se preocupan por tu abrigo o tu comida
Las que si te duele, te tocan la barriga
Las que alumbran con sus velas esas noches de negrura

Apoyan su mano en ti, presentes a cada paso
Invisibles en algunos momentos, imprescindibles en cientos

No se habla de inyectar, no se habla de curar
Se habla de una mirada que es capaz de cuidar

Contacto y presencia desde el primer aliento
Nos dan la mano cuando se acerca la despedida
No dan la mano cuando abrazamos la vida

La dama de la lámpara abrió el camino
No son médicos, no es su sino.

Cuidar con arte y maestría
Se vive, se aprende, se entrena cada día

Las enfermeras son humanas
Como las respuestas de las personas a las que tratan
Las enfermeras no son otra cosa
No son ayudantes, no son cirujanas
Son las que cuidan como las madres y hermanas

Son las que cierran heridas hechas sin arma
Son las que cicatrizan corazones con miradas

Detrás del gran uniforme
Late una gran alma
Vive, siente, reza y ama
Ni duerme ni descansa en una cama
Vigila y patrulla como militar de guardia
Proporciona unos cuidados que te proporcionan calma

Canta por ellas
Lucha por ellas
Defiende que son tu arma
Para luchar por vivir, para serenar batallas
Que se libran dentro y fuera de tu cuerpo y de tu casa
Que se pierden o se ganan
Pero que siempre se luchan como si todo ardiera, la vida
Como si estuviese en llamas

Enfermera Cuídate
Que quieres cuidarnos, anda
Con sonrisa, con más ganas
Cuídate, si no ¿quién nos cuidará el alma?

Muchas cosas han pasado desde la dama y su llama
Muchas cosas han pasado desde las guerras lejanas
Hospitales, muerte y hambre.

Familias que se separan
Continentes que se alejan y se unen por campañas
Epidemias, faltan manos

Las naciones no se hablan
Se pelean por ideas, por industrias y por marcas
Líneas rojas de fronteras que la enfermedad se salta

Te convierten hoy en mártir, mañana De Arco, Juana
A la hoguera por malicia de algunos otros, que nos quieren acalladas
No quieren que seas lista, tus razones siempre avalan
Un comportamiento digno
La ciencia es tu pasaporte, muchos otros se resbalan

Pensamiento muy moderno
Quieres romper la baraja
Todos llegamos al cielo
Cada uno deja su marca

La marca de la enfermera está en la gente
Está en la comunidad, en la escuela y en la playa
La vida de la enfermera no es sólo vida
Es alma.

FUEGO Y AGUA

Escrito por J. Margarita Otero Soloso

Era tan solo una novel alumna de enfermería en prácticas, aunque podría ser la madre de todas las alumnas de ese curso. Solía decir que me había graduado *cum laude* en maternidad, ya que traje, nada más y nada menos, que cinco canaritos a este mundo antes de estudiar la carrera. Hace poco más de medio siglo tener varios hijos era lo habitual, pero no hoy día.

Siempre quise ser enfermera, desde el día en que mi madre, que había sido, cuando joven, ayudante de un médico traumatólogo, me contó lo difícil que había sido suturar unos tendones a un paciente lesionado y cómo estos se retraían dificultando el procedimiento.

Durante mi experiencia con la salud materno-infantil me había formado como monitora de lactancia materna, y estudiaba Enfermería con la intención de trabajar con madres y niños, aunque la vida a veces no nos lleva por donde planeamos y terminé cuidando a adultos en otro hospital.

—¡Corre si quieres ver un parto! —me dijo una de las compañeras—; una señora está ya en el expulsivo.

Había mirado vídeos, y había sentido en carne propia la experiencia, pero no había visto de frente, en vivo y en directo, el tierno espectáculo de cómo un ser humano asoma la cabeza a la vida exterior.

Me puse la mascarilla, la bata y las calzas, y entré al paritorio donde muchos espectadores profanaban ese espacio sagrado del encuentro entre madre e hijo. Al parecer la mujer había dado su consentimiento para que su parto pudiese ser presenciado por los estudiantes. Me coloqué donde podía ver bien el trabajo de la matrona y a su vez la salida del bebé. El pequeñín había recorrido ya casi todo el canal descendiendo por la pelvis y acercándose al orificio de salida.

En solo un par de minutos la cabecita del niño había coronado, estirando a tope la piel del periné, en ese anillo de fuego tan familiar para mí... y un tupido pelo negro se hizo visible a los presentes. En ese instante inolvidable, sendos lagrimones comenzaron a resbalar por mis mejillas y un reguero de agua y sal brotó de mis ojos sin permiso alguno.

—¡Uy que se emocionó! —dijo una enfermera que estaba a mi lado—. —¿La conoces? ¿Es familia?

—No —le dije—, debió de ser mi subconsciente. No tuve tiempo de pensar. Algo en mi interior disparó de repente las cataratas de mi alma.

A continuación, tras salir la cabeza, observamos la maniobra de rotación de hombros, efectuada por la experta matrona, y el bebé se escurrió, como un pez entre sus manos, con la incontenible emoción de sus padres y del público aprendiz.

Entonces pensé: *En realidad tendría que haber respondido que sí, que nos unía un parentesco fundamental porque acababa de nacer otro miembro de la familia humana.*

CUIDO TUS PIES

Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz



"Y"

Escrito por Roberto Herrera Mesa

Y se sorprendió al verla tan indefensa, días antes tan enérgica y vital, tumbada en la cama, sin poder levantarse por sí sola por el dolor y por el peso de la escayola.

Y sintió miedo, como ella, cuando en una prueba rutinaria descubrieron unas células raras.

Y la animó a controlar la tensión arterial con dieta y ejercicio cuando esta se descompensaba.

Y la acompañó cuando ya más cerca de la tercera edad que de la madurez empezó a sentirse vacía y un día no podía levantarse de la cama.

Y se alegró igual que ella cuando nacieron sus nietos, y por supuesto también, sus nietas.

Y llora, como ella, que por ahora no llegue un quinto nieto.

Y buscó ayuda especializada para ella cuando ambos descubrieron que en sus pensamientos no cabía el signo positivo.

Y rechazó enérgicamente las terapias naturales a pesar del deseo irrefrenable que de ella emanaba.

Y la animó a seguir nadando, a seguir bordando, a seguir tejiendo.

Y la felicita por esas bufandas, por esas *rebequitas* y por esos trajes que hace con pasión pensando en sus futuras dueñas.

Y la orientó en la toma de decisiones más difícil de su vida y que siempre rechazó.

Y cada vez que puede le hace ver que fue la mejor opción.

Y se molesta cuando a veces, aun sabiendo que fue lo correcto, flirtea con la idea de responsabilizar a otros.

Y la acompañó cuando le dijeron la palabra maldita y odiada por las mujeres que empieza por C y acaba por R.

Y se asustó al oír su voz al teléfono tras una caída casual.
Y se sintió raro cuando prefirió que fuera yo el acompañante porque se sentía más segura que con su marido.
Y se ríe cuando ella le cuenta que su marido está algo despistado y le termina las historias que le cuenta porque ya se las contó ayer.
Y le sacó sangre algunas veces a domicilio.
Y le hizo la compra durante las primeras semanas del confinamiento.
Y le contestó casi todos sus wasap, aunque a veces muy tarde.
Y oyó cada una de sus notas de voz.
Y sabe, de verdad, que su vida no ha sido fácil y ligera.
Y se enfadó con ella. Ayer, hoy y seguramente mañana.
Él sabe de ella e intenta entenderla desde hace ya más de 30 años.
Él es enfermero.
Y él, también, es su hijo.

RETORNO

Escrito por J. Margarita Otero Solloso

El monitor mostraba inestabilidad hemodinámica y yo me temía lo peor. Nunca es agradable la muerte de un paciente, aunque sea previsible. Me hallaba en la unidad de críticos de mi hospital a cargo de una mujer en estado grave. Su hijo, tras haber sido informado del mal pronóstico, vino a darle un beso y a decirle que, aunque no podía quedarse allí dentro, estaría en la sala de familiares toda la noche. Ella le dijo que se fuera a casa a descansar, que llevaba ya varios días sin dormir y que esa noche no iba a partir del mundo de los vivos.

—Eso no lo sabemos —le dijo el hijo.

—No me iré, ¡te lo prometo!, pero ve a casa a dormir, lo necesitas.

El hijo me miró como buscando mi aprobación y le dije:

—Descansa, nosotras cuidaremos de ella y cualquier cosa te avisamos. Ahí fuera no le haces nada.

De madrugada, mi compañera salió un momento, y yo me quedé sola en el área. Aparentemente mi paciente dormía, pero cuando miré el monitor para anotar las constantes observé cambios en el ritmo cardíaco, y, en cuestión de segundos, la mujer entró en asistolia. Su corazón se detuvo y el mío se aceleró notablemente.

Una de las cosas que como profesional llevo peor es la orden de *no reanimación* de un paciente. No estoy a favor del encarnizamiento terapéutico, pero mi lucha natural por la vida me hace sentirme realmente mal cuando ya nada se puede hacer por un ser humano o cuando ha manifestado su voluntad previa de que, en ese caso, le dejen morir en paz. Ella se encontraba en esa situación.

Rápidamente verifiqué que todo estaba bien conectado y que la mujer estaba en parada cardiorrespiratoria. A mi mente acudió como

un rayo aquella conversación entre madre e hijo que inevitablemente había escuchado. Así que, en una reacción totalmente anómala, la llamé por su nombre y sacudiéndola por los hombros le dije:

—¡No te puedes ir esta noche! ¡Se lo prometiste a tu hijo!

Y tras unos segundos sin actividad eléctrica, observé una extraña elevación del cuerpo en la cama, en un movimiento de hombro a hombro, como si una energía retornase a colocarse aquel cuerpo a modo de chaqueta, (o eso imaginé) porque no encuentro palabras para describir lo sucedido. El monitor volvió a captar su frecuencia cardíaca y al poco la paciente abrió los ojos, me miró, apretó mi mano y me dijo:

—Gracias —al tiempo que cerraba sus ojos nuevamente.

Todavía apabullada por lo acontecido, en un intento de calmarme, suspiré hondo y me senté en la silla, sin dejar de mirar al monitor, tratando de asimilar lo que acababa de vivir. *Los informes —pensé— no conseguirían reflejar que había presenciado uno de los episodios más impactantes de mi vida.*

PROTEGIDAS

Ilustrado por J. Margarita Otero Solloso



1 DE ABRIL

Escrito por Elena Suárez Gracia

Hace frío, y te pido que cierres la ventana. Hace días que no enfoco del todo bien porque mis gafas se mantienen en la mesilla, como un elemento más de la habitación, como si siempre hubieran estado ahí.

Noto cómo los pitidos dejan de molestarme, y ya casi ni los escucho. Y cuando intento hablar, mi lengua está pastosa, y pronuncio palabras al azar. Pero aun así, ahí estás tú y me contestas. Aunque justo esa frase no tiene mucho que ver con la historia de mi tía Nievita que te estaba contando.

Pasan los días, y aunque nadie me lo ha dicho siento cómo mi cuerpo va pesando cada vez más, y me entra más sueño. No entiendo muy bien cómo me están dando de comer, aunque tampoco siento hambre. Y mi familia no puede quedarse todo el tiempo que me gustaría, aunque en la mayor parte de las visitas me quedo dormida sin quererlo... Me vienen a visitar ¡hasta mis bisnietos!, en concreto mi bisnieta mayor que también quiere ser enfermera como su madre. Que es la que está más pendiente de mí, mi María. Ella es la que me cuenta de forma suave lo que le dicen los médicos y sus compañeras enfermeras, como tú. Aunque no hace falta que me cuente que me estoy muriendo, eso ya lo sé, aunque aún no he encontrado la forma de decírselo.

El otro día mi bisnieta me trajo la cadenita que le regalé, y de forma un tanto peculiar apretó su mano y mi mano con la cadenita en medio. Fue una forma de darme fuerzas, o qué sé yo. No me lo planteé mucho, porque al rato apareciste tú para curarme la vía y tuvieron que salir un momento.

Realmente, no me acuerdo muy bien cómo te llamas, Laura creo que era o Paula, no lo sé. Solo sé que me gustaría darte las gracias de mejor manera que sonriéndote sin dientes. Porque esa es otra, ya no me colocan mi dentadura y sé que estoy más feílla.

Esta tarde he pasado a plantearme estas cosas, porque me noto que me voy, y desde ayer ya no hablo... Y que yo siempre he sido muy agradecida, leñe.

Ahora que han pasado unos minutos desde que llegó mi hija, noto cierto nerviosismo en la habitación, y aún siento el apretón de manos que me diste antes de salir a cuidar a otros enfermos. Y aunque no te escuché muy bien, me dijiste que me durmiera tranquila o algo parecido. Ahora es mi hija la que me sujeta la mano, y veo la mirada triste de mi otra nieta mientras llama a María y su hija.

Yo me marché antes de que ellas lleguen, pero me voy tranquila. Por mi familia, y por ti. Gracias Laura o Paula, me dormí pensando en mi Madrid y mi infancia.

Me dormí sin pensar en un fin.

HACE FRÍO

Escrito por Orlando Rodríguez Santana

Hace frío. ¡Maldita sea! Otra vez pensando en español. Debo decir: *es its kalt*. Mira que me ha costado hablar el idioma de Wagner. La pequeña ciudad que diviso desde mi ventana se asemeja al belén que estará montando mi tía en casa de la abuela, con aquellos tejados blancos rellenos de algodón. Aquí es sustituido por auténtica nieve y carámbanos de afilado hielo. Para colmo de males se me quedó mi único par de guantes en el coche de la compañera que ayer, después de salir a las diez, me acercó a casa. Tendré que ir con unos mitones que, a buen seguro, harán que las yemas de mis dedos parezcan estar llenas de tinta azul a los cinco minutos de salir del portal.

Qué le vamos a hacer. Con lo a gusto que estaría ahora, gozando de los veinte grados de mi isla.

Son las siete menos cuarto. Fiel y exacto con casi cien años de vida solo me pide que le dé cada noche su dosis de fuerza dándole cuerda. Y como siempre es inevitable que repita mentalmente lo que leo en su esfera de nácar: *Cuervo y Sobrinos. Únicos importadores. La Habana. Cuba*. Es el reloj de bolsillo que, junto a su leontina, me entregó mi padre en Gando justo antes de embarcar en el vuelo de bajo coste.

Me dijo: «Era de tu bisabuelo Antonio, que lo trajo de Cuba, donde tuvo que marcharse como haces tú ahora. Cuídalo mucho y devuélvelo cuando regreses».

No lloró, como yo, al decírmelo. Pero tuvo que haberlo hecho durante toda la noche. Sus ojos estaban inyectados de una pena rotundamente roja.

Debo apurarme. El tranvía amarillo que me llevará al trabajo pasará pronto. Amarillo, como las guaguas de allá. Estos brotes de nostalgia son cada vez más evidentes. Encima el café con leche hoy no me sabe

igual. Anoche descubrí con horror que mis reservas de gofio estaban mal calculadas...

Al parecer, pertenezco a la generación mejor formada que el país de Galdós ha sabido dar en su historia. Pero mis cuatro años de licenciatura, los trabajos de investigación realizados, los kilómetros de pasillo hospitalario en una clínica del sur, los dolores de espalda y las varices que surcan mis piernas no bastan para cuidar en mi país.

No creo poder ser otra cosa. La saga familiar en la profesión es larga y crecí desde chinija oyendo en la sobremesa lo que había pasado en el turno anterior. Vi a mi padre triste cuando no pudo hacer más por un paciente. Lo vi emocionarse cuando otro en la calle lo saludaba con gratitud. Cuando buscaba su fonendo en casa y no lo encontraba en su sitio sabía dónde hallarlo: en el fondo de mi caja de juguetes junto a mi adorada Aurora, una muñeca que fue mi primera paciente.

El año que viene no podré volver a Senegal a continuar con aquel proyecto en la región de Casamance. ¡Cómo echo de menos a Moctar! Cómo le gustaba mi melena rubia...

Otra vez. Pero no. No puedo llorar. La señora Bachmann, de la 403, lo notaría. Y ella ya tiene lo suyo. Tenía doce años cuando los aliados bombardearon Dresde con proyectiles de fósforo. No dejaron piedra sobre piedra. A ella, ciega y con una enorme quemadura en su espalda. Cuando llegue me olerá las manos como siempre y me dirá con una desdentada sonrisa: «*Guten morgen, Natalia*».

Y yo tengo que cuidarla.

Estoy llegando. Son las ocho menos cuarto y lo leo otra vez, recordándome a cada *tic tac*, su significado:

Cuervo y Sobrinos. Únicos importadores. La Habana. Cuba.

CUIDAR A TRAVÉS DEL CABLE

Escrito por Sonia M^a Guanche Díaz

—Ring... ring...

—¿Sí?

—Buenas tardes Rosa, llamo del centro salud, soy María tu enfermera.

—Hola mi niña, ¡qué bueno que me llamas!

—¿Cómo estás Rosa? ¿Has tenido algún síntoma como fiebre o tos?

—Ah, no mi niña, tú sabes que mi problema es de las rodillas, y ahora que no puedo salir y apenas camino, pues más me duelen.

—¿Y algún síntoma nuevo que me quieras contar?

—Bueno mi niña, con esto de que no puedo salir y que estoy aquí solita sin ver a mis hijas y mis nietos, pues tengo una penita aquí metida en el pecho... que a veces me falta el aire y no tengo muchas ganas de comer. Y cuando me voy a la cama, en la noche, *puff*... peor lo paso, más me aprieta la penita... y no descanso bien.

—Vale Rosa, voy a programar una cita y pasaremos por tu casa para tomarte constantes y valorar esa *penita*, ¿te parece?

—Claro María, pásate por casa cuando quieras que yo tengo la cafetera preparada. Pero no quiero ir al hospital, ¿eh?, que ya me sé yo ese cuento de que me mandan para unas pruebas y luego me dejan ahí ingresada y no me dejan ver a nadie, y quién sabe si salgo.

—Tranquila Rosa, en un ratito nos vemos y hablamos.

Esta conversación resume el ochenta por ciento de mi trabajo en estos últimos meses, dejándoles claro a mis pacientes más vulnerables que no estaban solos y aun en la distancia los seguíamos cuidando, pero esto en la carrera no nos lo enseñan, una alarma sanitaria de esta envergadura no la vi en ningún libro.

De mi profesión me encantaba, entre otras cosas, darle la mano a Rosa para que no se sintiera sola, echarle la mano por encima a Julia cuando recibió el diagnóstico de su marido y no sabía cómo iba a vivir sin él, o incluso ayudar a tumbar a Genaro en la camilla para explorarlo. Toda esa cercanía que define mi profesión, esa empatía que tenía con mis pacientes, que con una sonrisa y un abrazo les solucionaba algún problema, o al menos eso ellos creían. Ahora me enfrento a abrazarles en la distancia, a sonreírles bajo la mascarilla e intentar transmitir toda mi empatía con la mirada o con mi mensaje de promoción de la salud en una llamada de teléfono.

De esta pandemia debemos aprender todos, y en mi caso como profesional de enfermería de Atención Primaria tengo que aprender a trabajar con menos fonendo y más teléfono, menos PAE y más psicología, y saber transmitir a la población que no están solos, seguimos cuidándolos a través de un cable.

PASO A PASO

Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz



RECUERDO

Escrito por Roberto Herrera Mesa

MI amigo Jose, sin acento en la *e*, vive en Gran Canaria desde hace muchos años. Somos de esa clase de amigos que ni siquiera se llaman y, siendo sinceros, también de esa clase de amigos que pueden pasarse meses sin mandarse un wasap. De vez en cuando, calculo que cada 3-4 meses, viene a Tenerife y, si lo hace solo, siempre intenta quedar para cenar en un guachinche y tomar un cubata en un pequeño bareto de esos que ahora se estilan donde puedes comer todos los cacahuetes que quieras sin pagarlos. Han pasado ya casi 30 años desde que nos conocemos y si hay una cosa que aún me sorprende es su memoria para recordar caras, situaciones, fechas, anécdotas y vivencias con nosotros como protagonistas. Además, suele guardar fotos en papel, y cuando hay limpieza en casa de su madre suele deleitarnos con envíos masivos de imágenes escaneadas que si en un primer momento nos generan algo de vergüenza siempre nos sacan una sonrisa cuando bloqueamos el móvil. Dicen que es cosa de su familia materna, lo de su memoria, y yo a veces lo envidio.

Yo no recuerdo la fecha exacta cuando decidí ser enfermero, tampoco la fecha cuando firmé el uniforme blanco de mis compañeros y nos bañamos con ellos en la playa. No recuerdo ni la mitad de los nombres de los enfermeros y auxiliares con los que trabajé en mis primeros años como enfermero y si tuviera que hacer un certificado de servicios prestados manual, no llegaría ni a la mitad del bloque de experiencia profesional que han pedido en las últimas OPEs. Supongo que a Jose, mi amigo, no le hubiera pasado.

Sí que recuerdo la importancia que durante los primeros años de mi carrera le di al nivel de tecnicidad que tenían mis cuidados y lo

directamente proporcional que eran a mi estado de ánimo. A más tecnificación más realización personal. Mejor urgencias o quirófano que endocrino o urología. Mejor guardias de fin de semana que la consulta del centro de salud. Incluso una vez me pareció mejor un contrato de un mes en cuidados intensivos que uno de nueve en una unidad psiquiátrica.

Han pasado los años y esa relación matemática que aplicaba en mi trabajo ha desaparecido por completo. Y al contrario de lo que pueda parecer al inicio de esta autobiografía, que no recuerdo algunas cosas, sí que recuerdo perfectamente cuándo decidí hacerme visible. Y recuerdo entonces gestores animándome a ello y gestores prohibiéndome hacerlo, los primeros me dejaron hacer, los segundos me prohibieron. Y de estos últimos recuerdo, incluso, el sonido de un golpe en la mesa acompañado de la obligación de portar uniformidad completa como única forma válida de visibilizar mi trabajo sin saber, y por supuesto importar, cuál era ese trabajo.

Ahora soy parte de un equipo multidisciplinar. Me muevo hacia los lados. Miro siempre a derecha e izquierda, nunca desde abajo y por supuesto nunca desde arriba. Soy accesible, ofrezco disponibilidad, soy flexible, resuelvo dudas, escucho, valido, aconsejo... Soy enfermero de una Unidad de Salud Mental Infante Juvenil y según los niños que han venido y vienen, sus padres, sus profesores, sus terapeutas, sus trabajadores sociales, sus pediatras y por supuesto sus enfermeros, yo SOY VISIBLE.

Jose vendrá pronto, eso creo, y seguramente, dentro de unos años, se encargará de recordarme que en 2020 escribí estas líneas y que ellas empezaban con su nombre.

EL VIENTRE QUE ALBERGA LA VIDA

Escrito por Oihane Seoane García

Esta historia llega un poco tarde. Con meses de retraso. Tal vez, los protagonistas, conocedores de que la enmarcaría entre versos, ya no la esperen...

Yo entraba de noche. En el cambio de turno ya me habían hablado de ella. Estaba ingresada en la planta de maternidad por *pródromos de parto*.

Cuando las contracciones aumentaron y la vi entrar por el pasillo, no pensé que fuera la misma mujer. Era su séptimo embarazo, pero conservaba la frescura, la alegría y la belleza de una chiquilla. Me presenté y le di la bienvenida. Al pronunciar mi nombre, ella me reconoció enseguida...

—¿Oihane?

—Sí, Oihane —dije sonriendo.

—¿La del relato de aquella familia? —Preguntó mientras se recuperaba de una contracción...

—Sí —repetí sorprendida y emocionada.

Me confesó que se había conmovido con la historia y, pronto, descubrí que recordaba cada detalle de la misma. Mi corazón dio un vuelco... Y evoqué a aquella familia que, tiempo atrás, me había atrapado con su complicidad y sensibilidad.

Entramos al paritorio. Su marido, sereno y seguro (lo opuesto a lo que suelo encontrarme), se dirigía a ella en todo momento. Ella adoptó posición de cuadrupedia, descargando el peso de su cuerpo sobre una pelota, a la que abrazaba mientras apoyaba sus rodillas en el suelo, encima de una esterilla. Así recibía las contracciones, soltando las rigideces con cada exhalación. Desplomada, desarmada, entregada al cuerpo,

a la carne, a la vida. Ambos tenían muy claros sus deseos y necesidades. Él me los comunicaba, hablando siempre en primera persona del plural. Los tres conformaban una tríada y él, sostenía y protegía el nido.

Ella, aprovechando las pausas entre oleadas de intensidad, a veces hablaba y me regalaba pedacitos de su historia, y otras se dejaba ir y el silencio nos cubría a los cuatro. Así, pieza a pieza, fui construyendo un pequeño puzzle, al ritmo de la naturaleza abriéndose paso. La apariencia de ambos delataba su juventud, pese a ser padres de 6 hijos. Y al contrario de lo que la mayoría pueda pensar, *pa-maternidad* elegida, deseada y disfrutada.

Entre tanto, yo contemplaba la silueta de ella y reparaba en el milagro de cómo su cuerpo, habiendo sido el hogar de 7 latidos, conservaba tanta belleza, fuerza y vitalidad.

La intensidad de sus sensaciones se hizo más evidente para nosotros a través de su voz y de su danza instintiva. Empujó sin prácticamente ninguna indicación. La cabecita se asomó. El padre se acomodó unos guantes. Yo estaba sentada a un lado de la cama. Él, al otro. Esperamos a la siguiente contracción y, entonces, él colocó sus manos rodeando la cabeza de su hijo para recibirlo. Sin ninguna interferencia, sus manos fueron el puente que lo condujeron del útero al pecho de su mujer.

Así permanecemos los cuatros hasta que alumbró la placenta, aún unida al bebé por el cordón umbilical. Así lo deseaban ellos. *Lotus Birth*, lo llaman. En otro tiempo y en otro lugar, me hubiera sido imposible acompañar los partos y nacimientos así. Una vez más, las familias me regalan la oportunidad de atestiguar lo que siempre supe y sentí.

Aquí estoy desaprendiendo todo *lo que hay que hacer*, porque, afortunadamente, pocas veces *hay que hacer algo*.

Nuestro mayor cometido como comadronas reside en procurar las condiciones necesarias para que las mujeres y los bebés puedan desplegar toda la sabiduría que albergan.

MI ARCHIVO

Escrito por David Eladio Casimiro Pérez

Muchas son las historias que uno guarda para sí mismo a lo largo de su trayectoria profesional. Historias que nunca se olvidan, que se guardan en lo más profundo de tu ser. Unas más bonitas que otras, con más detalles, más alegres, otras tristes, algunas oscuras, otras con más luz, pero todas y cada una de ellas se te quedan grabadas y permanecen para siempre en un lugar especial.

Cada mañana al despertar, ducharme y vestirme era consciente de que otra de esas historias quedaría guardada en mi archivo particular. De camino al trabajo iba pensando qué me depararía hoy mientras escuchaba mi programa de radio favorito, en el que llamaba gente para contar situaciones graciosas sobre una temática diferente cada día.

Tras recoger la guardia, tomar el café y hablar con los compañeros sobre las novedades que había en la planta, empezaba la jornada.

Carmen, una señora nonagenaria que llevaba con nosotros dos meses ingresada, hoy me deleitaba con su sonrisa mientras le hacía la cura, recordándome cómo teñía su ropa con el método ancestral de la cochinita, actualmente casi extinto.

Paralelamente, en la cama de al lado, Tomasa amenizaba el turno con alguno de los poemas que escribía.

Jesús, el señor de la cama 618, contra todo pronóstico y de una manera heroica, bajo mi punto de vista, contaba historias de la que antaño fue su ciudad de residencia, Melilla, donde impartía clases de Filosofía y donde conoció a la que hoy es su mujer.

Sebastián hacía de las suyas, utilizando el tubo de drenaje torácico a modo de caña de pescar, bromeando como si estuviera en el muelle de

Sausalito, en San Francisco, donde vivió durante años reparando barcos. Le encantaba el mar, era su pasión.

Hilaria deambulaba por el pasillo de la mano de la fisioterapeuta, mientras cantaba, al compás de sus pasos, una copla de Los Panchos.

Todo aquello junto componía una maravillosa orquesta de emociones que arrancaba sonrisas a cualquiera de los que trabajábamos cada día en la planta.

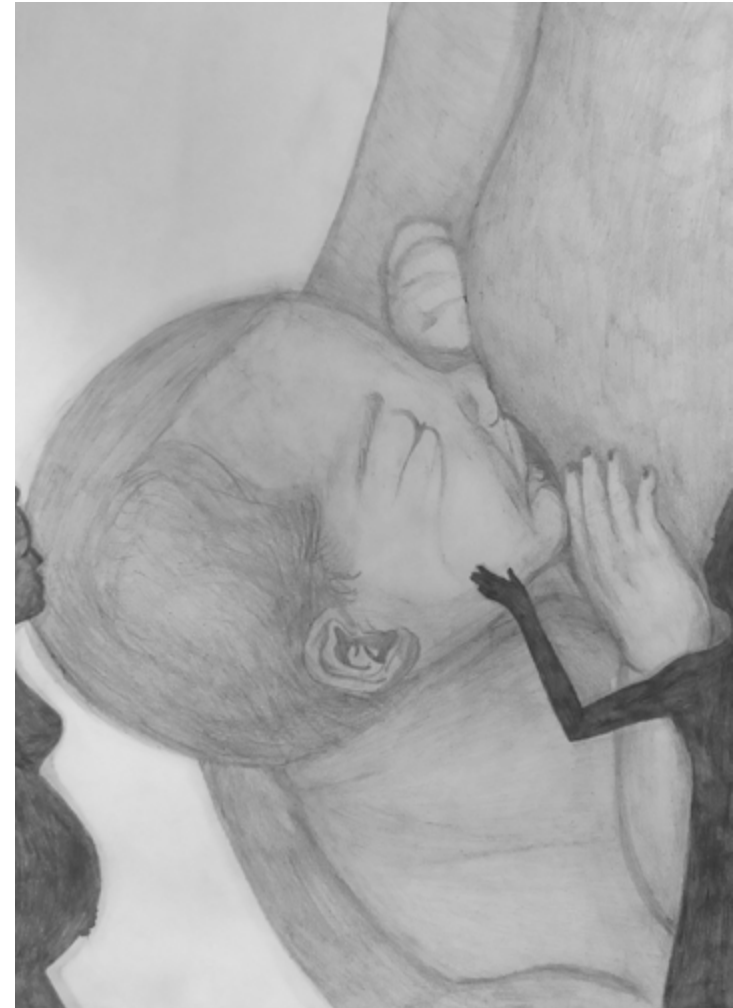
Así, todas y cada una de las guardias eran especiales y a la vez diferentes, no existía la rutina.

La peor parte venía cuando, en sus últimos días, ya no escuchaba las historias de alguno de ellos... Sus vidas se iban apagando lentamente, silenciando así las andanzas y relatos vividos.

Finalmente, cuando un paciente fallecía, lo cogía de la mano agradeciendo la sabiduría transmitida y las historias que me había regalado, historias que nunca volverán a ser narradas, pero sí recordadas y jamás olvidadas, guardadas eternamente en mi archivo particular, en mi corazón.

EMPODERANDO LO QUE SOMOS

Ilustrado por Carmen Blanca Pastor Grau



DESTETE EN EL CONFINAMIENTO

Escrito por Yurena González Mesa

He de reconocer que la idea ya había rondado varias veces por mi cabeza. Pero fue la incertidumbre y, sobre todo, el miedo, lo que me dio el empujón para llevarla a cabo.

Ir al trabajo y tener los equipos de protección contados y bajo llave, no nos daba seguridad. Sólo podían ser usados en casos confirmados y con instrucciones muy detalladas.

Poco a poco fueron desapareciendo las mascarillas y las cajas de guantes. También tuvieron que guardarse bajo llave para poder controlar el gasto y su uso.

Las manos desgastadas de tanta solución alcohólica.

Los días libres y las vacaciones anulados.

Las calles vacías y los supermercados con largas colas.

La solidaridad comenzó a brotar. El ser humano es maravilloso; no hay duda.

Primero nos llegaron las pantallas protectoras, unos donaban el material y otros su dedicación con las impresoras 3D. Más tarde lo hicieron las mascarillas de tela, todas ellas cosidas con el más puro amor. La restauración no se olvidó de los que no descansábamos y nos alimentaron gratuitamente. Y así, un sin fin de pedazos de buenas acciones, de las que estaremos eternamente agradecidos.

Aun así, todo aquello era un caos.

La cabeza no paraba y el corazón iba a mil por hora:

Y... ¿si atiendo a algún portador asintomático? Y... ¿si contraigo el virus y tengo que refugiarme en el aislamiento para no infectar a las personas que más quiero? Y... ¿si...?

Dudas, dudas y un mar de dudas se hacía pequeño ante tal preocupación. Noches sin dormir. Decisión tomada.

Nunca podré olvidar aquella carita tan dulce con mirada perdida al recibir la noticia.

Lógico, no entendía nada, pero sentía que todo su mundo se desmoronaba ante sus ojos llorosos.

¿Por qué las tetitas están malitas? ¿Por qué ya no van a tener lechita? Se preguntaba titubeante.

Y así comenzó su duelo. Sin previo aviso, sin ser consultada. Sin saber pronunciar la palabra *coronavirus*. De repente, su tan amado sustento, su analgésico, su rutina, su vínculo y su consuelo se habían desvanecido como por arte de magia dejando tan solo dos ridículas tiritas tapando todo su mundo.

Provocarle sufrimiento a la persona de la que cuidas no está contemplado entre las labores de la enfermera, pero irremediamente lo había hecho. Le había hecho daño a la persona que más quería.

Me invadía un sentimiento desgarrador, antinatural; la impotencia, la culpa.

En este caso el peso de la responsabilidad vencía al corazón: servicios esenciales, atención necesaria, personal imprescindible, pacientes vulnerables.

Así que, entre aplausos y lágrimas, hice también un poco mío el himno del confinamiento y resistí.

Resistí, cambiando diariamente de mascarilla en el hospital y de tiritas en casa.

EN SUS OJOS

Escrito por Trinidad Cabrera Estévez

Se levantó al amanecer, sintió una felicidad extraña. Pensaba que sería un gran día lleno de reencuentros, de risas y de anécdotas. No creía que llegaría a ver la oscuridad más absoluta.

El sol brillaba, ella escuchaba su música favorita cuando empezó poco a poco a sentirse molesta.

Aún no podía describir lo que le pasaba.

Se escondió, callada y concentrada para poder sentir pero nada alarmante le llegaba.

Se asomó a la ventana buscando distracción y de repente sintió un escalofrío inexplicable. Vio a lo lejos el mar y trató de aspirar su aroma intentando desviar su creciente angustia, justo en ese momento llegó la oscuridad.

Intentó abrir los ojos, oía voces y ruidos desconocidos, se sentía incómoda y extraña como si no fuera dueña de su cuerpo.

Volvió entonces la oscuridad y una calma difícil de explicar.

«¿Es esto la muerte? Lo ignoro», se dijo.

Se lamentaba de no haber podido despedirse de los suyos, sin lágrimas, sin abrazos, sin palabras...

Sólo había desierto en sus sentidos, se concentró, apenas vio una luz lejana, se encadenó a ella y no la soltó.

Por fin vio, buscó rostros conocidos, intentó moverse, fue consciente de su cuerpo inerte, fue consciente de dónde se encontraba.

Ruidos, alarmas, voces, quería gritar pero algo en su garganta lo impedía.

Le buscaba, le torturaba no poder verle, olerlo, sentirlo, hasta que llegó una fragancia inconfundible.

Ahí estaba, tímido y entristecido, en una esquina de su guarida. Lo vio en todo su esplendor.

Comenzaron a sonar frases entrecortadas, suspiros, le resultó más difícil de lo que esperaba. Lloraron.

No le podía consolar, sólo le miraba.

Un extraño mal se apoderó de su cuerpo sin pedirle permiso y la paralizó.

Comenzaba entonces la carrera de obstáculos, sin rivales, será larga, agotadora, pero ella estaba segura de que llegaría a la meta.

Los primeros días pasaron lentos, se acostumbró a las máquinas que resoplaban día y noche y a los cables que rodeaban su cuerpo, las alarmas ya no la asustaban, se sentía protegida.

Empezó a conocer a sus ángeles, batían sus alas hasta ella cuando los necesitaba, ellos eran sus manos, su voz, su todo.

Sus huesos no la sostenían y sus músculos permanecían inmóviles, aun así, siempre sonreía.

Empapelaron su guarida de fotos y recuerdos, olía todo el rato a su perfume favorito, le agradaba.

Los ángeles se asomaban a su ventana para ver sus progresos, cada movimiento nuevo era un regalo para ellos.

Tras semanas comenzó lo más difícil, respirar, algo tan sencillo, despedirse lenta y progresivamente de su amigo, aquel que cada noche la alentaba a respirar cuando dejaba de hacerlo o cuando, ansiosa, la invitaba a frenar si respiraba de más.

Rodeada siempre por sus ángeles la despidieron entre risas y lágrimas, sería un adiós definitivo.

El primer mes consiguió sentarse con ayuda, era un cuerpo diminuto, distinto, no lo dominaba, se sentía otra.

Luchaba cada día por superarse, por regalarle a sus ángeles un nuevo movimiento, por minúsculo que fuera.

Su guarida era punto de encuentro de risas y anécdotas y de conversaciones sinceras hasta muy tarde.

Continuaban sus ejercicios, el trabajo duro, semanas y semanas de esfuerzo y superación, siempre con una sonrisa.

Celebró su segundo mes con su primer paseo a la calle, los ángeles le hicieron el pasillo para que no le diera miedo de recorrerlo, todos querían verla cuando el aire fresco le golpeara la cara, eso le dio la vida.

A partir de aquí todo fueron progresos, se mantenía erguida por sí sola y seguía saludando sonriente a todo el que pasaba por su ventana.

Fue valiente, guerrera y atrevida. Se propuso llegar a meta y llegaría.

Tras meses de trabajo, valentía y constancia dejó orgullosa su guarida. No le daban las palabras, has dejado una huella al irte que tardará en borrarse.

Su primer año de su nueva vida lo celebró bailando sevillanas como la faraona, todo un homenaje a sus queridos ángeles, que seguirán batiendo sus alas...

POR ELLOS... PARA ELLOS.

STOP CORONAVIRUS

Ilustrado por Blanca Judit Felipe González



LAS GAFAS EMPAÑADAS

Escrito por Nieves Daida Bethencourt García

Activan un código COVID-19, un paciente de UCI ha empeorado respiratoriamente, hay que realizar un escáner de tórax urgente, es mi primer paciente con un positivo confirmado, un escalofrío me recorre la espalda, he repasado el papel 100 veces; me sé el protocolo de memoria, pero tengo miedo, incluso me tiemblan las manos, las noto torpes mientras desempaqueto plásticos y fundas que cubrirán todo el aparato.

La incertidumbre me rodea, se palpa un pesar que parece físico, líquido, comienzo a sentir calor, me suben las pulsaciones y se me acelera la respiración, empiezo a ponerme el EPI, mi compañera me ayuda, se afana, me recuerda a mi madre colocándome bien las tablas de la falda escolar. Prosigo con la mascarilla, bien ajustada y las gafas protectoras firmemente sobre ella, empiezo a sentir el agobio, la respiración caliente que retorna a mi cara una y otra vez, miro a mi alrededor a través del plástico ajustado sobre mi piel, la escena parece de película, no reconozco el entorno en el que llevo 11 años trabajando.

Salgo de mi ensoñación, llega el paciente, el equipo de UCI lo traslada igual de protegidos que yo, un murmullo de plásticos retorcidos inunda la sala, apenas puedo distinguirlos, no los reconozco bajo tantas capas, ni si quiera sus voces que, distorsionadas, amortiguadas por las mascarillas, me son ajenas, lo único que puedo apreciar en ellos son sus ojos, esos ojos que dicen tanto, miradas que hablan de preocupación, de cansancio, algunos abrumados con gotas de sudor, que caen dentro de sus gafas empañadas.

El nerviosismo disminuye, aunque la mente bulle, el cuerpo actúa casi mecánicamente, y todo está saliendo bien, no hay errores, entonces

reparo en el paciente, el primer positivo que tengo frente a frente, y se me antoja sólo una persona, que me resulta frágil, vista a través de un enorme ventanal, en ese espacio blanco, frío y mecánico, un ser ligero y delicado casi transparente, como si él mismo fuera de cristal, y mucho menos que una amenaza, nada a lo que tenerle miedo. Ahora que lo miro en el silencio, lo que veo es su lucha, a pesar de lo delicado de su estado, él pelea, y observo a mi alrededor a gente entregada para ayudarlo, a él y a todos los que vengan como él, y siento orgullo y me emociono, creo que nadie se da cuenta porque no pueden verme a través de las gafas empañadas, y aunque repararan en mí, bien podrían mis lágrimas confundirse con las gotas de sudor que me caen por la cara. Vuelvo a sentir el pulso acelerado.

El paciente se marcha, me despido, esta vez con la mano, él no puede verme, pero la agito igualmente, porque tengo fe, de que algún día sí podré saludarlo como se merece. Mientras, comienzo el ritual de desprenderme de las protecciones y comenzar la desinfección, siento que el miedo no está, lo han sustituido el tesón, las ganas y el esfuerzo, y se abre una brechita en la oscuridad de mi mente, antes caótica, ahora alumbrada por una lucecita de esperanza, quizás la emoción de saber que estamos haciendo algo importante, y se prende en mí una chispa de orgullo que me reconforta.

Ojalá pudiera prestar a cada uno de los que están ahí fuera un poco de esa luz, de este calor reconfortante, de saber que habrá alguien que no te dejará caer, porque así no se sentiría nadie solo ni desamparado, quizás leyendo esto te llegue un poco de luz, que estoy deseando prestarte, y sientas, como yo, cómo crece la esperanza.

ESPERANZA ENTRE TINIEBLAS

Escrito por Susana Triviño Morales

Desperté entre tinieblas, brumas y un intenso olor a chamuscado, me abrí paso a tientas entre pasillos desdibujados por un falso entorno apocalíptico; apenas podía recordar nada, un día soleado, el área quirúrgica y el pulular de una cafetera italiana en el *office*.

De repente, un susurro lúgubre y lejano pareció ubicarle dentro del desdibujado y laberíntico nosocomio.

Me acerqué con sigilo y cautela a través de la puerta de salida de emergencia, ¿era un ser humano?, ¿un ser infectado tal vez?, necesitan ayuda, eso era cierto.

En mi subconsciente aún recordaba las técnicas básicas de una profesión que formaba parte de mi pasado, la de enfermera, la cual aún circulaba por los recoletos sinuosos de mis maltrechas venas.

Esta labor, la de enfermera, era invisible e inexistente a los ojos del mundo actual, el cual estaba sumergido en una inmensa oscuridad... indefinida por la incertidumbre de un planeta que agonizaba al compás de una inconclusa teoría de la relatividad.

Al acercarme a dicho ser, retomando mi anterior experiencia, un hedor se extendía por doquier, sus heridas supuraban un líquido seroso, verdoso, difícil de describir. Conseguí al fin buscar en la antigua sala de curas en la cuarta planta, allí entre todas las ruinas emergió como un tesoro para mí en aquel momento un maletín, con todo el material quirúrgico básico para curarle, el instrumental algo obsoleto serviría seguro y con toda franqueza para salvarle la vida, algo me decía en mi interior que debía hacerlo...

Extraño ser, indefinible e inclasificable, pero de su interior emanaba un sentimiento tan puro, tan humano e inocente que me desconcertaba por completo, al mismo tiempo me transmitía paz.

Dicho ser, receptivo ante mi ayuda, parecía inofensivo, en su mirada había destellos de un pasado enigmático y difícil de adivinar; imaginaba tal vez las veinte mil batallas sufridas, guerras, y otras tantas vivencias ocurridas a lo largo de los siglos de inestables gestas humanas.

Sin noción del tiempo, y sin averiguar nada de lo que realmente había ocurrido, a través del lenguaje no verbal o telepáticamente quizás, me agradeció la ayuda recibida.

Ipsa facto nos pusimos en marcha, caminamos un gran trecho por antiguos edificios derruidos, carreteras que no conducían a ningún sitio y puentes colgantes sin conexiones; me condujo hacia una plataforma parecida a un búnker, masificado de seres vivos de inclasificable genética.

Inesperadamente, ¡un resplandor iluminó mi conciencia y compasión!...

Al fin, lo invisible ante mis ojos se hizo visible...

ESCUCHA Y CONTACTO

Ilustrado por Sonia Montesdeoca Ortiz



EL CUIDADO DEL ADIÓS

Escrito por Ana Vanesa Castilla Martínez

C onocí a don Orlando ocho días antes de morir. Nada más cruzar el umbral de la vivienda su hija me metió a toda prisa en su habitación. Casi sin avisarle, mientras él se ponía, a duras penas, unos pantalones que ya nunca usaba, como queriendo disimular ese uniforme domiciliario del que sabe que ya no va a salir nunca más.

Tenía 87 años y un cuerpecito delgado y fibroso de guerrero antiguo. Sus ojos apenas distinguían bultos en movimiento, pero el muy bandido no paraba de decirme lo guapa que era; mientras, sus manos buscaban las mías a lo largo del sofá donde nos sentamos para hablar de cómo se sentía y, sobre todo, de qué quería hacer con ese dolor que ya nunca le abandonaba.

Don Orlando había estado bastante estable en casa.

Su mujer lo cuidaba como si fuese el tesoro más preciado de este mundo... y es que, para ella, lo era.

Su UAF (Unidad de Atención Familiar) de enfermera y médico le visitaba regularmente y lo tenía todo *bajo control*... si es así como se puede describir la situación de quien, aun invadido por un cáncer, está bien cuidado y con dolor soportable.

Llegó el verano y su UAF se iba de vacaciones.

El último día, tras un contacto telefónico con su esposa, se quedaron intranquilos, por lo cual decidieron derivármelo para el seguimiento en su ausencia.

Todo un regalo para la enfermera de enlace ya que, acompañar a don Orlando en su partida fue todo un honor, como profesional y como persona.

EN EL DESCUBRIMIENTO DEL CUIDADO

Escrito por Damián González Beltrán

¡Vaya sorpresa darme cuenta que ya lo había atendido alguna vez, cuando su enfermedad empezó a hacer asomo!

Conservaba un recuerdo nítido de personas buenas, como esas escenas de las películas en las que huele a galletas recién hechas y hay corazones flotando en la pantalla.

Ahora ya no estaban solos. Su hija había venido de la otra isla para apoyar a su madre en los cuidados al padre que, en unos meses, se había consumido como un pajarito.

Don Orlando sufría. Sufría a mares y por partida doble. Le dolía el cuerpo... cada día más y le dolía el alma.

No quería separarse de su mujer. No quería dejarla sola y ella no quería dejarlo partir...

Y ahí estaba yo para acompañarles en su duelo y guiarles en el camino de los cuidados que decidiesen recibir.

Cualquiera que fuese su decisión iba a ser dura... Y lo fue.

Durante días fue mi prioridad absoluta.

Reconozco que además de mi tiempo de consulta, le entregué casi todos mis pensamientos... Al tercer día me cogió de la mano y me pidió que lo llevase a que le quitasen ese dolor que ya intuía no iba a poder soportar mucho más.

Y se fueron para urgencias hospitalarias; en ambulancia, con unos técnicos que fueron como dos soles y que pusieron un poco de luz a ese nubarrón que se nos había instalado a todos en los ojos.

A su esposa recuerdo haberle dado el consejo más estúpido y menos profesional de toda mi vida. En plena ola de calor le recomendé llevarse un pañuelo para el cuello —que en urgencias todo son corrientes—, pero... ¿qué le dices a alguien con el alma herida?

En unos pocos días don Orlando se fue, sin dolor y con mucho amor, con su mujer cogiéndolo de la mano y con un equipo de salud atento a sus necesidades... porque, cuando vivir no es una opción, morir debería ser un camino sin piedras, donde uno se deslice sin miedo y sin sentirse solo.

En una tarde de primavera en la que el asfalto es testigo del aumento de los rayos solares, las flores se abren al devenir de la brisa y en las calles resuena la muchedumbre al son de alguna música conocida, había nacido un cuidador en descubrimiento.

Durante los primeros años de aprendizaje, un *clic* como si de una alarma se tratase había evocado en la mente inquieta del cuidador el arte del descubrir. Exaltado y al mismo tiempo sorprendido no podía dejar correr río abajo la oportunidad de su inquietud.

Largos días y noches de consultas y, en protección ante salpicaduras de mareas ideológicas contrarias, el cuidador se emprende a iniciar su descubrimiento como si fuese una necesidad innata; conocer para luego cuidar.

Desde que obtuvo la oportunidad para encauzarse no desperdició lo más mínimo de su ánimo y dedicación.

Ante su firme llegada, y con su mochila de viaje completamente vacía de cualquier interferencia ajena que le perjudicase en su camino, había reservado toda su energía vital para cargar nuevos conocimientos y adentrarse en un bosque con una diversidad por averiguar.

Así se dispuso durante un margen de tiempo exponencial, donde la importancia de este y el espacio, se convirtieron en un árbol maduro en sus comienzos de florecer.

Tan pronto como para evocar de forma consciente la realidad en la que ya se encontraba sumergida, el cuidador se había apoyado en su manejo de fonendoscopios, tensiómetros y pulsioxímetros para complementarlo con microscopios y matraces.

El tiempo discurría de tal manera que el cuidador pudo percatarse de su frenético entusiasmo en no abandonar su labor en pro del descubrimiento del cuidado. Así que, con las herramientas necesarias, el verbo *descubrir* se había convertido en su quehacer cotidiano.

Prosiguió su tarea a pesar de las distintas adversidades y dificultades que esto podía suponer, pero el ahínco de poder ayudar a otras personas en su aportación y generación de nuevos conocimientos fue un objetivo claro desde sus inicios y en el presente.

Ahora, y después de embarcarse en esta labor, el cuidador sueña con poder añadirse el apellido *investigador*, y así poder alcanzar su esplendor realizando una de las funciones necesarias en una profesión totalmente competente y capacitada para su ejecución. Y, sobre todo, colocar ese granito de arena para mejorar la calidad y la atención de las personas, a las que el cuidador se ha comprometido realizar durante el resto de su futuro profesional.

SIEMPRE ESTAREMOS

Ilustrado por Blanca Judit Felipe González



LOS SUEÑOS

Escrito por Rebeca Benítez González

Llevaba ya bastante tiempo en la isla buscando casa cuando me recomendaron aquel edificio de reciente construcción y amplias viviendas que se miraban a poca altura. Se percibía por entonces el ajeteo típico de mudanzas y la puesta a punto de los pisos; ilusiones, proyectos nuevos de vida compartida...

Justamente una semana después de mi llegada a la urbanización —y mientras batallaba sin éxito con un mueble de *IKEA*— percibí movimientos en la casa de enfrente, en la que hasta entonces no había visto a nadie. Aquel primer gesto de presentación desde su ventana confirmaría en el futuro la calidad humana de la joven pareja que se presentaba. La sonrisa franca del padre y la mirada inteligente de la madre, las había heredado sin duda la pequeña Clara, una niña por entonces que agitaba también su mano imitando el saludo de sus padres.

Los que no tenemos hijos contemplamos en los ajenos las secuencias del tiempo; de repente un día nos damos cuenta de que la niña, que antes lloraba inconsolable durante la noche, se ha transformado en una joven resuelta que corre presurosa para no llegar tarde a clase, y nos sorprendemos —¡sorprendiéndonos!— de que la vida reclame su territorio. Los que no tenemos hijos tenemos otra percepción temporal, distorsionada quizá por la certeza de que nadie habrá que perpetúe nuestro discurso errático y contingente. Por ello disfruté mucho desde el principio en una comunidad de vecinos que celebraba cumpleaños infantiles, que repartía caramelos por *Halloween* o decoraba los espacios comunes con motivos navideños. Me sentía conectado de nuevo con la vida cuando desconectaba de un trabajo como el mío, que siempre ha tendido a aislar-me demasiado.

—Ángel, está decidido: ¡quiero ser enfermera! —Me dijo una mañana en el ascensor, con su natural desenfado, mientras acariciaba el hocico de *Budy*. Me esforzaré como nunca para obtener la nota necesaria —continuó—. ¡Es mi sueño! ¿Tú crees en los sueños, verdad?

Esa pregunta quedó suspendida en el aire de un ascensor que abrió las puertas demasiado rápido.

Cuando se declaró la situación de pandemia, el hospital donde había realizado sus prácticas reclamó a todo el personal que había formado. Los padres no pudieron ocultar su preocupación cuando ella les comunicó la decisión de incorporarse cuanto antes: «No es una cuestión de heroicidad, papá; el cuidado de los pacientes es la esencia de mi profesión», les dijo.

Luego, los días y las semanas fueron discurriendo hasta hoy, interminablemente largos, desprovistos de los sonidos familiares, y así estamos. Teníamos la sensación de estar atrapados en una pesadilla de cifras imposibles, mientras los *héroes de bata blanca* —así los llamaban— libraban una dura batalla sin tregua.

Aplausos en las ventanas, emociones contenidas... «Esto nos hará mejores» —decían los optimistas—. «El mundo necesitaba un cambio: no podíamos continuar destruyendo el planeta de esa manera» —argüían otros—. «¡Mayor inversión en Sanidad! —reclamábamos todos.

Una mañana en que volvía temprano de mi paseo con *Budy*, me llamó la atención una nota anónima en la puerta del ascensor. Le pedían a la joven que, en solidaridad con los demás, abandonara el edificio. La arranqué con violencia contenida deseando que nadie la hubiera visto antes. La palabra *solidaridad* escrita allí me provocó arcadas.

Estuve inquieto toda la tarde, esperando el momento. Cuando por fin la vi llegar, me asomé al balcón y desde allí rompí la quietud de la noche:

—Clara, la respuesta a aquella pregunta era sí —vociferé—. ¡La respuesta será siempre sí: creo en los sueños y en las personas que como tú, cada día, los hacen realidad para los demás!

COMO UN ÁNGEL BLANCO

Escrito por Mónica Isabel Ramírez Rodríguez

Aquella mañana hacía frío, había estado toda la noche lloviendo, así que salí de casa con mi abrigo rojo favorito, regalo de madre hace ya algunas Navidades pasadas.

Cuando llegué a mi turno, todo era como un día cualquiera. Desde primera hora ya se notaba el bullicio de la llegada de los compañeros, el ir y venir de pacientes y aquel olor a café recién hecho que salía del *office*, que en muchas ocasiones era lo único que despertaba a más de un rezagado.

Y como cualquier día yo comencé mi jornada, pensando que sería un día como cualquier otro, hasta que conocí a Pilar.

Pilar era mi paciente de la cama 32. Todavía recuerdo aquellos ojos tristes la primera vez que la vi. Era viuda y su único hijo era un famoso arquitecto que vivía desde hace años en el extranjero, con el suficiente trabajo para no tener tiempo de venir a ver a su madre. Pilar estaba ingresada básicamente por tener un corazón muy frágil que apenas le permitía decir una frase completa sin cansarse. Yo me presenté, le di mi mano y ella me regaló su bonita sonrisa. Nos intercambiamos algunas palabras y yo seguí mi ruta.

A media mañana sentí la necesidad de ver cómo seguía Pilar. Allí estaba, en ese momento sentada en el sillón, con la mirada perdida en la ventana, observando que nuevamente llovía. Yo me senté a su lado, y volví a acariciarle esa manita tan arrugada por los años. Pilar empezó a contarme cómo había sido su vida, y cómo desde muy joven quedó sin marido, ya que murió cuando partió a la guerra y se vio sola cuidando y echando *pa' lante* a su hijo, al que adoraba y siempre disculpaba por no encontrar un hueco para poder venir a ver a su vieja madre.

Cuando terminé mi trabajo, volví a casa y seguí con la rutina de cualquier otro día.

A la mañana siguiente salí a mi trabajo con el pensamiento de disponer de un instante para disfrutar de la compañía de Pilar, de contarme sus historias y de yo compartir alguna de las mías. Con el paso de los días, yo sentía que Pilar me esperaba cada mañana y que esos ojos tristes cambiaban cuando me veía aparecer por la puerta.

Una mañana, de cualquier día, me comunican que Pilar empeoró por la noche y su corazón frágil no aguantó más... y se paró. Pero que en los últimos momentos pudo venir su hijo y acompañarla en su última partida.

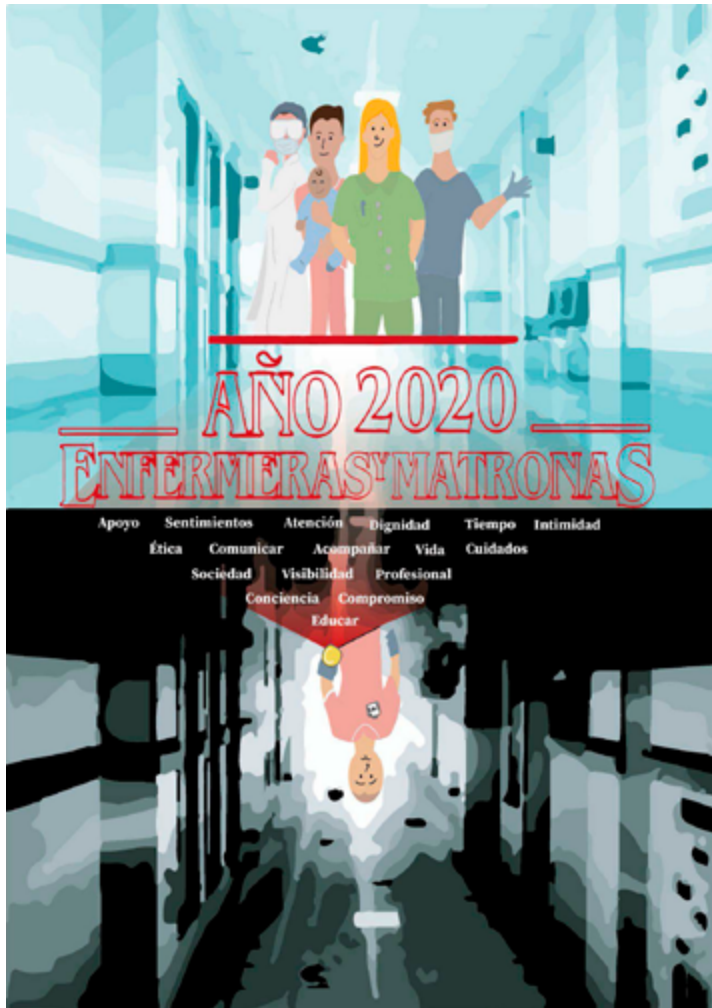
Cuando llegué a la habitación de Pilar estaba su hijo esperándome. Quería poner cara a la enfermera que tanto mencionaba su madre y agradecerle esa compañía que su hijo no pudo darle. Al despedirme me entregó una carta que su madre había escrito hace ya unos días atrás:

«Con la luz del día, aparecías tú, como un ángel blanco, sin soñarlo, sin esperarlo... Fuiste la mejor medicina para mis últimos días, y con tu valiosa compañía y afecto pudiste darme el aliento que necesitaba hasta poder despedirme de mi hijo. Gracias por ser, por estar y por tanto amor incondicional, porque con la luz de cada día aparecías tú, como un ángel blanco, sin soñarlo, sin esperarlo... ».

Y terminé mi jornada, pero, esta vez, no como cualquier día.

AÑO 2020, ENFERMERAS Y MATRONAS

Ilustrado por María Candelaria Nagele Hernández



AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto se gesta a principios de abril de 2020, en un escenario de confinamiento, inquietud, nerviosismo y mucha incertidumbre por la evolución de la pandemia. El equipo de la Unidad de Cuidados de la Salud, con el apoyo de la Dirección General de Programas Asistenciales, decide impulsar una acción conmemorativa de nuestro año que pudiese ser organizada sin contacto, sin abrazos, sin los encuentros que estaban previstos en nuestra profesión y que, al mismo tiempo, fuese una vía para expresar el sentir y el amor por el cuidado que nuestros y nuestras profesionales desarrollan día tras día. En este marco, tenemos que agradecer la buena disposición de los comités que, de forma desinteresada, han participado con gran profesionalidad en este concurso, haciendo una mención especial a Louis Lambert (3TTMAN) y a Alexis Ravelo, por su implicación en el [vídeo](#)¹ promocional del concurso y en el prólogo de este libro, respectivamente.

Para este reconocimiento también se sumaron diversas personalidades de nuestra tierra reconocidas nacional e internacionalmente del mundo de las artes, la moda, el deporte, el cine, el humor, etc. A través de *Instagram* quisieron participar voluntariamente y de forma desinteresada en dar su agradecimiento públicamente a nuestra profesión, mostrando su apoyo y admiración a las enfermeras y enfermeros de Canarias en un momento delicado, en plena crisis sanitaria a finales de abril y principios de mayo de 2020. Con el *hashtag*: *#yositequieroamorado*, protagonizaron uno de los [vídeos](#)² más compartidos en redes en nuestra profesión en el *Día Internacional de la Enfermera*, en este caso, del Servicio Canario de la Salud (12 de mayo 2020).

Sin lugar a dudas, este proyecto engloba las palabras, sentimientos y vivencias de los autores y autoras que han plasmado en estas páginas una instantánea de este momento histórico, dejando una huella imborrable que quedará grabada en nuestro recuerdo para siempre.

Muchas gracias a todas las personas que han hecho posible emocionarnos a través de los cuidados, las ilustraciones y las palabras.

Aythamy González Darías
M^a Pilar Peláez Alba
Marta M^a Guillén Toledano

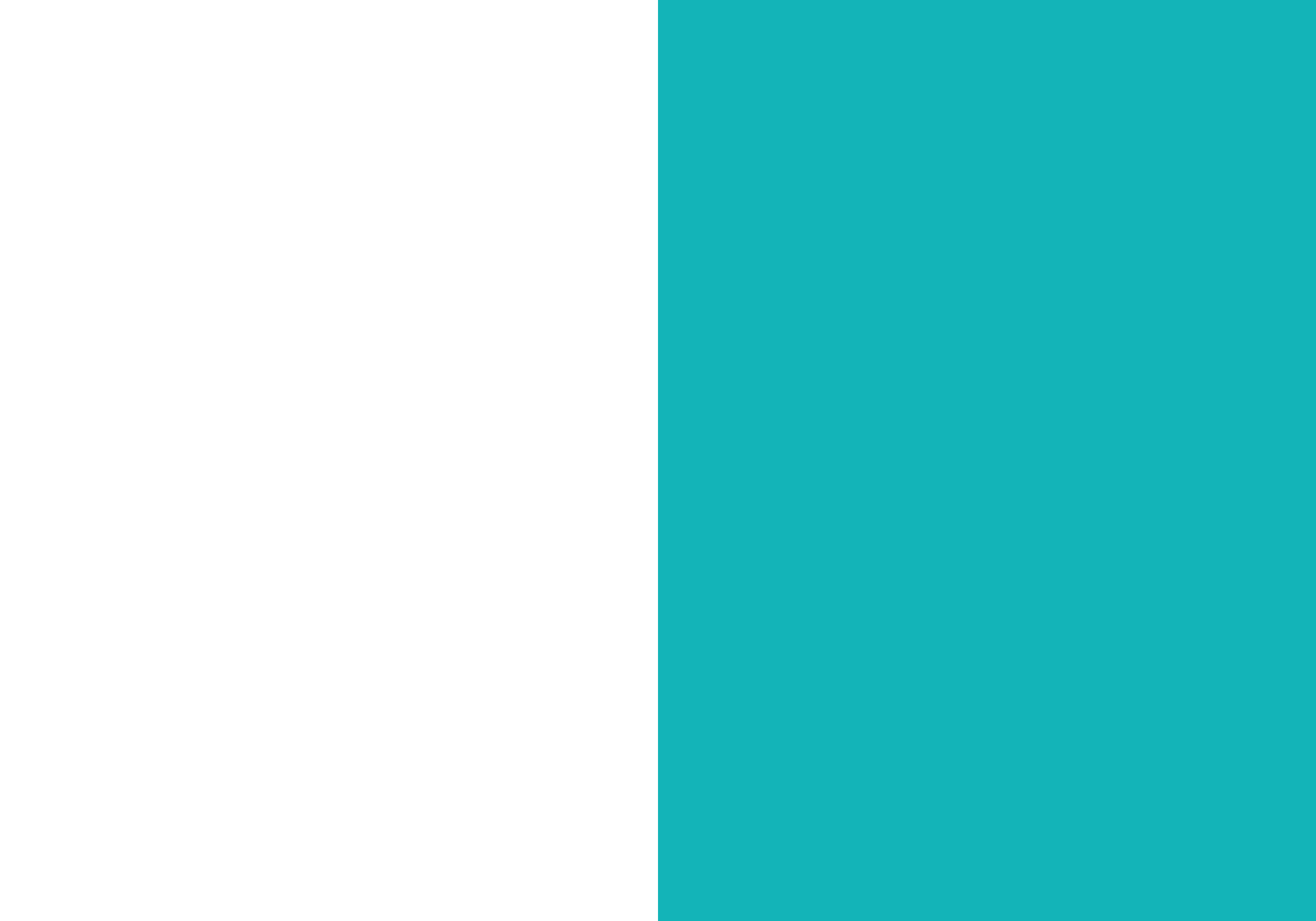


1. Vídeo presentación I Concurso de Ilustraciones y relatos cortos de Cuidados de la Salud.



2. Vídeo de apoyo a las enfermeras y enfermeros de Canarias en el Día Internacional de la Enfermera. Cuidados de la Salud.

#yositequieroamorado



1^{er} PREMIO *de Ilustración*

LAS MANOS QUE TE CUIDAN

Ilustrado por José Francisco Perera Sánchez

1^{er} PREMIO *de Relato Corto*

LA FRIALDAD DE LOS AUTÓMATAS

Escrito por David Santana García

