

## RECETAS PARA EDUCAR

## CARTA A ALGUNOS MÉDICOS

**"Yo, como la mayoría respetamos mucho su profesión, probablemente junto a la de los docentes, sean la base de nuestra sociedad"**

Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Querido Dr. Me dirijo a Vd. para hacerle sentir el otro lado de la consulta, el que seguro que Vd. conoce cuando acude allí acompañando a su madre, un hijo u otro familiar, pero probablemente su condición de médico, le hace vivirla desde una posición privilegiada, y si no es así, todo lo que le digo le será más familiar.

¿Sabe Vd.? La mayoría de nosotros no vamos al médico por placer, por ocupar el rato o por fastidiar. Vamos cuando nos falla la salud, y eso acongoja. Es decir, muchas veces vamos con miedo. Y lo que para Vd. es una rutina, para nosotros es lo más importante del día e incluso de nuestra vida.

Puede que haya pacientes que sí vayan por placer, o incluso algunos que le falten el respeto, otros incluso abusen del sistema sanitario, pero por favor no nos meta a todos en el mismo saco. Yo, como la mayoría respetamos mucho su profesión, probablemente junto a la de los docentes, sean la base de nuestra sociedad. Y el dignificarlas, está en parte en manos de los profesionales.

Me permitiría pedirle algunos favores: Dr. por favor, míreme a la cara cuando le hablo, me hace sentir que lo que le cuento lo considera importante. Sobre todo no me cambie por una pantalla de ordenador, que éste no se convierta en su aliado y en mi contrincante. Como Vd. bien sabe, en mi cara, en mi tono de voz hay mucha información sobre mi dolencia.

Sonría, cuide su lenguaje no verbal, y evite comentarios despectivos.

Aunque Vd. no me mire a la cara, yo si miro la suya, y la interpreto. Y si no consi-

go llevarme tranquilidad, entonces me llevo el miedo amplificado. El tono de voz, si puede que sea dulce, eso equilibra la voz quebrantada. Recuerdo cuando a un paciente le decían "no te muevas", y él no se movía sino que le temblaban las manos de miedo.

No me trate como un número dividido entre el tiempo que tiene de trabajo para dar como resultado unos minutos de derecho a consulta. Aunque a veces, el exceso de pacientes no se lo facilite.

Tampoco pague conmigo, el cabreo que le origina el otro paciente, la burocracia sanitaria, o el malestar creado por un compañero.

Si le digo que me duele algo, tómese el tiempo de explorarme, no me crea que a veces yo no sepa explicar lo que me pasa.

No voy buscando una receta, sino una cura. Y a veces sanan más las palabras, la mirada el tacto que la receta médica. Ya decía Freud, que la ciencia moderna aun no ha producido un medicamento tan eficaz como unas pocas palabras bondadosas.

No piense cómo médico, piense como paciente. Si piensa como médico piensa en recetar la medicina acertada y pasar al siguiente. Si piensa como paciente, entenderá que la mayor preocupación es la ansiedad que le causa el desconocimiento y que con un poco de empatía por su parte y un par de palabras tranquilizadoras podrá evitar veinte noches de insomnio preocupándose por algo intrascendente.

Sobre todo deme esperanza, la verdad se puede decir de muchas maneras y una de ellas es de manera amable. Desterré la palabra "para siempre", no tiene derecho a robarme mi esperanza.

Tráteme como si yo fuera su madre, su hija, o esa persona importante a la que Vd. admira. Yo, para mí y los míos soy importante. No le pido que sea perfecto como una máquina sino que sea humano.

Y hay tres momentos en los que le pido especial atención. Cuando se trata

## Nostalgia

Dr. Rogerio Bandao. Médico oncólogo

Como médico oncólogo, me apasioné por la oncopediatria. Viví los daños de mis pacientes, niños víctimas inocentes de cáncer. Un día, un ángel pasó por mí. Mi ángel vino en forma de una niña de 11 años, afectada por dos largos años de diversos tratamientos, inyecciones y todas las molestias traídas por los programas de quimio y radioterapia.

Un día, llegué al hospital temprano y encontré a mi ángel sola en su cuarto. Le pregunté por su madre. La respuesta que recibí aun hoy, no consigo contarla sin revivir una profunda emoción. Dijo:

- "A veces mi madre sale del cuarto a llorar escondida en los pasillos. Cuando yo muera, creo que ella se quedará con mucha nostalgia. Pero yo no tengo miedo a morir. Yo no nací para esta vida.

- ¿Y qué es la muerte para ti, querida?

- Mira, cuando somos pequeños, a veces vamos a dormir en la cama de nuestros padres y al otro día, despertamos en la nuestra propia ¿verdad?

- Si, es cierto

- Un día yo voy a dormir y mi padre vendrá a buscarme. Voy a despertar en su casa. En mi vida verdadera.

Me quedé petrificado, no sabía que decir. Sorprendido con la madurez con la que el sufrimiento acelera la visión y la espiritualidad de aquella niña

- Y mi madre se quedará con nostalgia-

Emocionado conteniendo una lágrima y un suspiro pregunté:

- ¿Y qué es lo que significa para ti nostalgia, querida?

- NOSTALGIA, es el amor que se queda". Hoy a mis 53 años de edad, desafío a quien sea capaz de dar una definición de nostalgia más directa y simple:

**NOSTALGIA ES EL AMOR QUE SE QUEDA** Mi angelito ya se fue, hace muchos años, pero dejo en mí una gran lección que ayudó a mejorar mi vida, a intentar ser más humano y cariñoso con mis pacientes, a respetar sus valores

Gracias angelito, por la lección que me enseñaste qué bueno, nostalgia! El amor.

de una intervención quirúrgica, una enfermedad grave o cuando voy con mis padres o mis hijos. En esos momentos el miedo va amplificado. No frivolicé con las operaciones, no se comporte como un mecánico. Cuando el problema de salud suponga un gran cambio en mi vida, póngase en mi lugar, no me trate como una cosificación.

## Información previa

Deme información, lo que para Vd. es obvio, para mí no lo es, lo que para Vd. es una prueba diagnóstica fácil, para mí, nace con miedo a lo desconocido. Un poco de información previa puede tranquilizarme. En las pruebas médicas de larga duración, palabras de ánimo a lo largo de la misma me ayudarán (un simple "ya queda poco", servirá)

Trabaje en equipo, por favor, eso nos da seguridad, si Vd. no está seguro de mi diagnóstico o de mi tratamiento, no me importa esperar, o de que se apoye en las nuevas tecnologías.

No me riña por estar enfermo, incluso si no he sabido cuidarme adecuadamente, puede que haya males internos que me lo impidan. Tampoco me culpe por tener la edad que tengo, no me desahucie por tener esta edad, que seguramente Vd. llegará a ser mayor (y así se lo deseo) y necesitará tacto y cariño.

Si me da una segunda opinión, hable con respeto de su compañero. Y no descarte otras opciones, otro tipo de tratamiento alternativo, y no se burle de ello.

Y para finalizar, hay palabras de grandes pensadores que avalan mi sentir:

Para D. Gregorio Marañón, "un médico antipático es siempre un mal médico, por ciencia y técnicas que atesore. Ya que, con su actitud displicente aumenta el sufrimiento el enfermo".

Hipócrates nos decía, que "el mejor médico es aquel que conoce a la persona que tiene la enfermedad, y no a la enfermedad que tiene la persona".

Y mi mentor, D. Ángel Bueno me solía comentar: "La función del médico es que el sano no enferme, que el enfermo se cure y que el incurable no sufra, o ¿no es así?"

Firmado un paciente muy paciente.

