

SUMARIO

- 2 Tratamiento de las varices con el catéter Clarivein
- 3 Siete consejos para mejorar la presión arterial
- 4 Mal de altura... ¿qué nos ocurre?
- 5 La postura corporal depende de la boca
- 6 ¿Qué es la capsulitis adhesiva?
- 7 Cómo elimino mis varices
- 8 Síndrome metabólico
- 10 Cómo preparar una consulta con un profesional de la salud
- 11 Mi casa, mi refugio
- 12 Mientras la ambulancia está de camino
- 13 Todos los pacientes con varices se pueden tratar sin anestesia y sin pasar por el quirófano
- 14 Cambios de postura en los pacientes encamados en nuestro domicilio
- 15 La importancia de la visión en el aprendizaje
- 16 La oxigenación hiperbárica y su aplicación en el deporte
- 17 El dolor orofacial perjudica la calidad de vida
- 18 La comprensión actual de la discapacidad intelectual
- 23 Descansar realmente en vacaciones
- 24 Ictus
- 26 Vértigo
- 28 Colitis
- 30 La amistad entre pacientes oncológicos

EJEMPLAR GRATUITO

Para recibir el pdf de la revista:
zonahospitalaria.com/suscripciones



XIII aniversario
¡¡GRACIAS!!

Zona Hospitalaria/Ospitaleko gunea Benjamín de Tudela, 35 Bajo. 31008 Pamplona Edita/Edizioa PubliSic Servicios Imagen & Comunicación S. L. Dirección/Zuzendaritza Alfredo Erroz Redacción/Erredakzioa (redaccion@zonahospitalaria.com) Fotografía, diseño y producción/Argazkiak, diseinua eta produkzioa PubliSic Fotografía portada/Azaleko argazkia Archivo Publicidad/Publicitate 948 276 445 (aerroz@publisc.com) D.L./L.G. NA2471/2006 ISSN 2253-9026. Distribución 8.000 ejemplares.

© PubliSic S.L. El material impreso en esta publicación sólo se puede reproducir si se cita su procedencia. El editor no comparte necesariamente las opiniones y criterios de sus colaboradores expresadas en esta revista. PubliSic S.L. Argitalpen honetan inprimaturiko materiala soilik bere jatorria aitortzen bada erreproduzi daiteke. Editoreak ez du nahitanez aldizkari honetan kolaboratzaileek adierazten dituzten iritzi eta irizpideekin bat egin beharrik.

La amistad entre pacientes oncológicos

Tomás Yerro. Catedrático de literatura, jubilado.

A la Dra. Ruth Vera García

A vueltas con la amistad

La amistad, considerada unánimemente por los autores clásicos y contemporáneos como uno de los sentimientos más nobles de la persona, ha sido objeto de penetrantes reflexiones por parte de los grandes pensadores de Occidente: entre otros muchos, la Biblia, Platón, Aristóteles (Ética a Nicómaco, s. IV a. C.), Epicuro, Cicerón (Sobre la amistad, 44 a. C.), Séneca (Cartas morales a Lucilio, s. I d. C.), san Agustín, san Elredo de Rieval (La amistad espiritual, s. XII), santo Tomás de Aquino, Montaigne (La amistad, 1588), Jeremy Taylor, Louis de Sacy, Rousseau, Kant, Hegel, Comte, Nietzsche, Freud, etcétera. En el ámbito hispánico destacan las aportaciones de Ricardo Sáenz Hayes (De la amistad en la vida y en los libros, 1942), Pedro Laín Entralgo (Sobre la amistad, 1972), Antonio Fuentes Mendiola (La amistad. Un tesoro por descubrir, 2012), etcétera. En el campo de la ficción mitológica, literaria y cinematográfica, ocupa también un protagonismo muy destacado. Como muestra, baste recordar a las parejas de amigos formadas por personajes bíblicos como Ruth y Noemí, David y Jonatán, Pablo y Bernabé; los griegos Aquiles y Patroclo, Diomedes y Ulises, Orestes y Píldes; a la narrativa moderna y contemporánea pertenecen don Quijote y Sancho, los (tres) mosqueteros, Sherlock Holmes y Watson, Thelma y Louise, y muchísimos más.

Pese a haber sido abordada desde perspectivas tan variadas y enriquecedoras -metafísicas, teológicas, místicas, culturales, artísticas, médicas, psicológicas...-, hay un vacío bibliográfico sobre la amistad tardía surgida ex novo ('desde cero') entre pacientes que se conocieron en recintos hospitalarios y más en particular entre enfermos cancerosos.

Me propongo, pues, bosquejar unos someros apuntes acerca de este tema cimentándolos en mis lecturas y estudio, la observación y, por encima de todo, mi propia experiencia como usuario del hospital de día de Oncología del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN), en Pamplona, rompeolas sanitario público de la comunidad foral.

"La amistad es lo más necesario para la vida"

Según el diccionario de la RAE, la amistad es "un afecto personal, puro y desinteresado, que nace y se fortalece con el trato." Séneca asegura que "no la empuja provecho alguno, sino un impulso natural", de suerte que, añadido por mi cuenta, los amigos vienen a ser los hermanos que se eligen con plena libertad. Para Aristóteles, "es lo más necesario para la vida", una condición imprescindible de la dicha. Por su parte, Cicerón afirma que se trata del mayor tesoro humano después de la sabiduría, solo posible entre personas de bien, honradas. En pleno siglo XX, el poeta Jorge Guillén escribe tajante: "Amigos / Nadie más. / El resto es selva". "Mi patria son los amigos", afirma el escritor peruano Alfredo Bryce Echenique. A la amistad, como a todas las relaciones humanas, se puede acceder por el trato más o menos asiduo o, en ocasiones, de forma súbita dependiendo del carácter del individuo, la voluntad, la situación y el azar. Sus gérmenes más comunes, con las consabidas excepciones, anidan en círculos de personas con afinidades iniciales de índole laboral, religiosa, política, social, cultural, artística, deportiva, etcétera. En cualquier caso, su conservación y desarrollo requieren los requisitos de la empatía, el respeto, la confianza, la lealtad, la franqueza, la sencillez, la prontitud en la comunicación, la paciencia, la ayuda mutua puesta a prueba sobre todo en los malos trances... Para aspirar a la perfección, sin tener por qué llegar a los extremos espiritualistas descritos en su teoría por los tratadistas cristianos, la amistad se fundamenta en lo que el amigo es, no en lo que hace, representa o posee en términos de popularidad, prestigio, riqueza... Entre sus

enemigos naturales figuran la inconstancia, el recelo, el insulto, la soberbia o arrogancia, la "franqueza excesiva" (Kant) y zafia, la indiscreción, la traición... El cultivo de la amistad verdadera -estatus muy superior a la mera simpatía social, la camaradería, la tertulia y la cuadrilla o pandilla- precisa de un número limitado de amigos (el término se ha prostituido mucho en nuestros días: a numerosos y simples conocidos se les denomina amigos con demasiada alegría, tendencia a cuyo desarrollo están contribuyendo las redes sociales, propiciadoras de genuinas amistades, sí, pero también de generalizadas relaciones muy superficiales, narcisistas, cuando no engañosas). Asimismo, las altas esferas del poder económico, político y social propician las falsas amistades al estar contaminadas a menudo por intereses espurios, parientes cercanos de la puñalada por la espalda, testimonio ofrecido desde la Antigüedad greco-romana por no pocos historiadores y por la mayoría de los filósofos arriba citados.

En primera persona

Cuando en abril de 2017 debuté como paciente de quimioterapia en el hospital de día de Oncología, ubicado en la planta baja del pabellón C del CHN, percibí al instante lo que viene siendo la tónica habitual hasta la actualidad: en la nutrida sala de espera el nivel acústico de las conversaciones directas y de los teléfonos móviles es en general muy alto y casi siempre provocado por los familiares acompañantes, hecho que contrasta con el tono quedo y hasta con el silencio de los enfermos, reconocibles por su aspecto a simple vista.

Además, en los boxes de administración del tratamiento de la quimioterapia las animadas conversaciones espontáneas entabladas por algunos pacientes se contraponen al silencio sonoro de otros, con preferencia mujeres, que no pocas veces protegen su mutismo y aislamiento con la muleta de una sobada revista del corazón, un folleto de crucigramas y sudokus o, más raramente, un libro. Otro de mis hallazgos consistió en su día en compro-



bar que, cuando me dirigía de forma personal a cualquier compañero de box, sin distinción de sexos, la respuesta era casi siempre positiva: todos, hasta los más tímidos y silentes, exceptuados algunos jóvenes, deseaban hablar, intercambiar y compartir informaciones en principio de naturaleza clínica: "tengo un cáncer de pulmón", "me quitaron un tumor en el colon y ahora me dan sesiones de quimio", "cuando todo parecía que iba bien, ahora me ha salido una metástasis en...", "mi cáncer de mama parece que está a punto de curarse", "aquí venimos a curarnos y, si la cosa no funciona bien, que nos quiten lo bailao", "después de las sesiones paso una semana hecho/a polvo, con náuseas y diarreas", "al principio me impresionó quedarme calvo, pero ahora lo acepto bien: mi mujer dice que me parezco al actor Yul Brynner, que era bien guapo", etcétera, etcétera. Sin pretenderlo, algunos pacientes veteranos ejercen de tutores de los novatos en las lides de la quimio.

Cuando se logra una mayor intimidad en la misma sesión o en reencuentros posteriores, la conversación tiende a focalizarse en los lugares de nacimiento y residencia -hilo de conversación muy fértil-, los avatares del currículum profesional -al que en la tesitura presente, liberados de galones laborales, suele concedérsele escaso valor- y, más adelante, las cuestiones esenciales de la vida: el amor, la familia (esa bendición de parejas, hijos y ¡nietos!), las ilusiones y proyectos inmediatos, las divagaciones sobre el pasado y el presente social y, cómo no, la muerte. Este último tema continúa aflorando con una naturalidad absoluta, enfocado sin remilgos, con serena aceptación, quizá verbalizado de manera más explícita y sincera que cuando se trata con los parientes más cercanos, en general más temerosos ante el eventual «viaje definitivo» de su ser querido que el propio enfermo. En esos intensos momentos experimento la sensación de que el aséptico box adquiere las dimensiones simbólicas de un lugar casi sagrado, en el que los fieles-enfermos, tutelados con discreción y eficiencia por el personal de enfermería, cobramos plena conciencia de nuestra esencial vulnerabilidad, fragilidad, interdependencia, resiliencia o capacidad para superar la adversidad y, desde luego, nuestra condición de mortales. Flotan en el ambiente los latidos de la suprema solidaridad, con los pitidos de fondo emitidos por las bombas al acabarse los medicamentos de las bolsas. En esos instantes, casi mágicos, cuesta muy poco ponerse en el lugar del otro.

El tono personal, intimista, de las confidencias afecta por igual, con leves modulaciones, a pacientes con procedencias geográficas, es-

tados civiles y trayectorias profesionales muy diversos. Qué más da platicar con un soltero, casado, divorciado o viudo/a; o que se sea blanco, moreno, rubio, mestizo o negro como el betún; o que haya trabajado como autónomo, obrero metalúrgico, pintor, camarero, comerciante, profesor, agricultor, músico, administrativo, albañil, secretaria, médico cirujano, gestor cultural, ama de casa, zapatero, funcionario, pastor... A quién le interesa si eres navarro, aragonés, andaluz, ecuatoriano, colombiano, marroquí o búlgaro. Lo que de veras importa es la sintonía esencial entre personas que estamos atravesando una etapa muy singular y difícil de nuestras vidas, quién sabe si la última, depuradas ya de cualquier elemento accesorio e impregnadas por los sentimientos más nobles y puros, asentados en la esperanza. Casi todos nos sentimos a la vez acompañantes de todos los demás y acompañados, al menos así lo percibo. Algunas sesiones devienen en verdaderas sesiones informales de apoyo psicológico. Todos participamos del mismo denominador común: graves diagnósticos y el ansia irrenunciable de salir a flote.

En el declinar de nuestra vidas, en la última vuelta del camino, el azar nos ha colocado en una tesitura ardua, no exenta de abundantes dolores y sufrimientos, y sin embargo repleta de potencialidades para descubrirnos a nosotros mismos y a los demás con una mirada más esencial, lúcida, sensible, comprensiva y benevolente que cuando gozábamos de buena salud. Fruto, claro está, de un inevitable reajuste en nuestra escala de valores físicos, emotivos, éticos, espirituales y sociales. Y, quién lo iba a decir, algunos hemos encontrado una singular dicha al trabar relaciones de auténtica amistad, revestida y adornada con todos los rasgos expuestos en los apartados anteriores, con un reducido grupo de pacientes. Unos amigos de última generación, privilegiados compañeros de andadura, que vienen a sumarse a ese otro puñado selecto de amigos íntimos atesorado durante nuestra larga travesía vital. Esta clase de amistades de madurez valen su peso en oro: sobre ellas pende el inevitable y acelerado paso del tiempo, la conciencia de que estamos vivos todavía, apreciación que nos estimula para gozar a fondo, aquí y ahora, del tiempo que nos queda. El cantautor Joan Manuel Serrat, también sacudido por el cáncer hace varios años, pronunció unas palabras muy pertinentes en la presentación de su concierto en Baluarte de Pamplona el 9 de junio de 2018: "¡Para esperar estoy yo!".

Durante mi proceso clínico, aún en marcha, he sido testigo del fallecimiento, a mediados de julio pasado, de uno de esos amigos

oncológicos del alma y de otros compañeros con los que establecí una relación afectiva menos intensa. Lo visité por última vez dos días antes de su partida. Confieso que lloré amargamente su muerte como si se tratara de un ser querido al que hubiera tratado desde la infancia cuando en realidad nuestra amistad se había fraguado en tan solo cuatro meses. No pude menos que sentir en carne propia la afirmación del francés Montaigne, modelo de amistad extrema con el joven escritor Étienne de La Boétie, al que sobrevivió treinta años: "Un amigo que muere es algo de usted que muere". Aún estoy metabolizando el duelo por la pérdida. He recibido de él y de su familia una impagable lección de vida.

Conclusión: Ventajas de la amistad y de la 'amistad oncológica'

Algunas universidades norteamericanas han analizado los beneficios de distinto orden proporcionados por el goce de la amistad. Subrayo tan solo los más relevantes. Reduce la soledad y la depresión, verdaderas plagas de nuestro tiempo, y es un antídoto contra el estrés; otorga mayor sentido a la vida al ayudar al crecimiento personal mediante la ampliación de espacios de libertad; refuerza la memoria emocional con recuerdos hermosos; proporciona consuelo y ayuda para el aumento de la autoestima, factores que potencian la satisfacción, el placer y la felicidad; refuerza el nivel de resiliencia, incluso haciendo que los amigos sean más capaces incluso de lidiar con el dolor físico. Desde el punto de vista estrictamente clínico, los investigadores ponen el acento en la bajada de tensión sanguínea, el robustecimiento del sistema inmune, la prolongación de la vida y el auxilio para superar enfermedades. Todas estas propiedades de la amistad son extensivas, cómo no, a las amistades oncológicas e incluso, si cabe, con mayor potencia..

Los aprendizajes recibidos de otros pacientes en el hospital de día y fuera de las instalaciones sanitarias (llamadas telefónicas, grupo de WhatsApps, aperitivos, cafés, comidas, paseos...) han corroborado con creces mi positivo enfoque de la amistad. Para los compañeros de aventura cancerosa, hombres y mujeres, no tengo más que palabras de agradecimiento. Ojalá todos los pacientes oncológicos contáramos con una antena dispuesta a captar sin interrupciones las enriquecedoras ondas de la camaradería y la amistad.

Agosto de 2018