



Del sufrimiento profundo al alivio profundo.

Hace unos días, varias integrantes del grupo de Women for Science and Technology, atendimos a dos sesiones sobre los cuidados paliativos, una especialidad que busca cuidar, de forma holística, al paciente que sufre dolor crónico y a su familia. Estos cuidados se caracterizan por buscar el bienestar físico, emocional y espiritual del paciente, es decir de la persona entera. En Europa, cada año mueren 4,4 millones de personas que necesitan este tipo de tratamientos y, aunque hasta ahora ha sido una especialidad desconocida, en los últimos años ha experimentado un gran crecimiento. En la actualidad, según los datos publicados en “The Journal of Pain and Symptom Management”, solamente un 14% de la población en el mundo tiene acceso a este tipo de cuidados.

En palabras del Dr. Carlos Centeno, especialista en Medicina Paliativa de la Clínica Universidad de Navarra, se ha producido un cambio de paradigma: hasta hace unos años, los cuidados paliativos iban dirigidos al alivio del sufrimiento intenso de una enfermedad grave y fatal, mientras que en la actualidad, la muerte no es la protagonista, ya que se considera como posible receptor de estos cuidados, a cualquier paciente con un sufrimiento intenso, constante y limitante.

El impacto de estos cuidados en la salud física y psíquica del paciente es manifiesto: se ha observado que, gracias a la administración temprana de los cuidados paliativos, los pacientes experimentan un aumento en su calidad de vida, disminución de la ansiedad y la depresión, e incluso un claro aumento de la supervivencia, en el caso de pacientes terminales. Como consecuencia de todo esto, este abordaje terapéutico resulta coste-efectivo para los sistemas de Salud Pública.

Según el Dr. Carlos Centeno: “los pacientes de la Unidad de Cuidados Paliativos son personas con mucho dolor, frágiles, lábiles, sensibles, y que a menudo no pueden más. Necesitan un equipo multidisciplinar compuesto por médicos, enfermeras, psicólogos que trabajen en colaboración y sepan mirarles con ojos de enfermera, ojos de mujer, ojos de médico... con empatía, sin prisa, sabiendo gestionar el dolor. Estas son cualidades que siempre hay que ejercitar al acompañar a las personas que sufren”.

En la actualidad España todavía no existe la especialidad en Cuidados Paliativos para los profesionales de la Medicina pero nos encontramos en un estado avanzado de integración de los cuidados paliativos en los diferentes hospitales, lo cual sin duda, es una ventaja para toda la sociedad.

La enseñanza del sufrimiento.

La Dra. Leire Arbea en su charla, nos dio un enfoque más personal sobre sus experiencias con los múltiples pacientes que han pasado por su consulta. Compartió con nosotras las enseñanzas positivas que había extraído de las historias personales de cada uno de sus pacientes, entre las que destacaba su sentido del humor, y su capacidad de resiliencia, de aceptación y de conseguir paz interior. Acompañado de anécdotas extraídas de su trayectoria profesional, compartió con los oyentes cómo ha ido profundizando en la consideración de que, cuando trata a sus pacientes, se está acercando a la complejidad y profundidad de una persona y no únicamente a un “asunto de trabajo”. Nos hizo reír con los comentarios de un paciente que, ante la facilidad que tenía para atragantarse debido a una traqueotomía, decía que “de algo había que morirse”. Nos emocionó la serenidad con la que una persona decidió dejar el entorno clínico para pasar sus últimos días con su familia frente al mar en paz, o la generosidad del equipo de trabajo que está en todo momento pendiente del desarrollo de los pacientes, aunque se haya excedido en mucho su jornada laboral.

La enseñanza y la integración de los cuidados paliativos en universidades, hospitales y clínicas, además de la enseñanza técnica, fomenta valores. Según los testimonios recogidos de varios estudiantes y profesionales de Medicina, Enfermería y Psicología, su participación en este abordaje terapéutico les ha cambiado la forma de ver su trabajo y les sigue recordando cada día por qué eligieron este área profesional. El contacto con estos pacientes refuerza su vocación profesional y hace que todos los sacrificios que conlleva la dedicación a estos pacientes, valgan la pena. Todos coinciden en afirmar que el beneficio es bidireccional: desde el Profesional de la Salud al paciente y viceversa.

En una sociedad en la que el tiempo es una de las cosas más valoradas, cuesta aceptar que a veces se acaba. Se nos ha mostrado que esta situación puede ser una experiencia dura, pero más llevadera gracias a ayuda de los cuidados paliativos. Durante estas dos ponencias hemos visto el efecto que esta rama de la Medicina puede conseguir sobre los pacientes, de forma que sus últimos momentos sean aprovechados al máximo. En ocasiones, darte cuenta de que tu tiempo se acaba, es una oportunidad para encontrar paz interior y refugio en las personas de tu alrededor. Y esta visión positiva que se obtiene del sufrimiento, muchas veces solo es posible con gran grupo de profesionales, que luchen no solo por aliviar el dolor físico, sino por amenizar este duelo en todos los sentidos y por sacar la fortaleza del paciente y de todos sus familiares. De estos dos grandes expertos nos quedamos con una idea que emociona: el paciente es más que un enfermo, es una **persona** que necesita un cuidado íntegro, que incluya su parte tanto física como psíquica.

Enlace de interés para aprender más sobre los cuidados paliativos:
<https://www.paho.org/es/temas/cuidados-paliativos>

Women for Science and Technology
Universidad de Navarra