

No es ambivalencia

Nieves Barragán Brun

Médica de familia en CAP Vallcarca (EBA Vallcarca). Barcelona. Coordinadora del Grupo Comunicación y Salud de semFYC



La frescura del aire acaricia mi cara. El aire fresco de la mañana entra por las ventanillas del coche y me ayuda a despertar por completo. Voy camino al trabajo, casi no hay tráfico. Conduzco con mi piloto rutinario, casi automático, ese que se crea cuando has hecho cientos de veces el mismo camino. Y de esta forma, con la música suave de la radio y esta frescura, empieza mi ratito íntimo del día, mi tiempo libre para pensar. Me apetece disfrutar el despertar de la ciudad

Me inunda una sensación placentera y me siento afortunada: soy mujer, tengo autonomía y me siento libre, tengo una profesión que me encanta, una familia que me quiere y unos amigos que siempre están en modo activo. Tengo tantas cosas...

Es sábado y me toca trabajar. ¡Podría anular este sentimiento tan estimulante que acabo de explicar y enrasarme a cero, para ver la realidad, porque tengo guardia! La realidad es que tengo guardia... y empezarme a quejar. Sería una mezquindad, ¿verdad? No, mi realidad no es que tengo guardia, mi realidad es que estoy feliz y tengo guardia. Así que me resisto a la queja, porque en mi entorno, en el pequeño y gran entorno general, hay un mundo de carencias que también a veces, sólo a veces, enrasamos acero en nuestras conciencias colectivas para poderlo aplacar.

Soy médico de familia lo cual es una oportunidad para poder ofertar una mezcla de ciencia y acompañamiento a las personas de mi sociedad. Mi humanidad avanzada se niega a la rutina que me impone la agenda, a veces despiadada, de mi consulta. Tecnología, rapidez, eficiencia, ciencia, amabilidad... todo el cóctel preparado cada diez minutos, o cada cinco si es urgente. Nombrar al siguiente para escuchar una nueva historia, un nuevo dolor, a veces una estupidez o un desaire. Día tras día, año tras año.

El cansancio, cuando me pilla, me mata, y lo digo de verdad, me mata la ilusión, me enturbia la mente, me pone la pereza como tentación para minimizar el diagnóstico diferencial y simplificaren exceso la resolución de esas tertulias cronometradas que llamamos visitas. Y el otro enemigo de mi desgaste ¡cómo no!, ofrecer un seguimiento al paciente... -en mis adentros prefiero llamar acompañamiento-, y que bien llevado es una de las claves de la eficiencia de nuestro sistema, ya que mejora la seguridad del paciente, desde luego su confort y minimiza las visitas sorpresa sin contenido.

¿Y si no quiero que me mate el cansancio o la rutina? ...uf!

Ya ves, ¡qué manera de complicarme el pensamiento!; De buena mañana! Creo que a otros no les pasa. Visitan y luego se van. Más fácil, e igual de legal. Pero yo no, no soy así, y ahora no me importa decirlo. Sé que hay otros que son como yo y además sé dónde están y cómo encontrarlos.

Entonces..., ser médico de familia ¿no tiene límites?... um! ¿Siempre hay que estar apunto, bien peinado, sonriente, con toda la sapiencia médica preparada? No, no, por favor, ¡sí tiene límites la profesión! Los límites, o mejor que límites, el alcance hasta dónde llegar, depende de uno mismo. Los mínimos están en el contrato, en las horas, en las agendas... el cómo, se lo pones tú, se lo pongo yo, nosotros, los profesionales.

Tú creces profesionalmente y marcas hasta dónde puedes y/o quieres dar, como profesional íntegro, bien formado clínicamente, responsable, pero también feliz, energético y positivo. Si te agotas de fuerzas físicas o tu ánimo se afloja, hay que parar y repostar. Evitar mentalmente la terrible frase del a mí no me toca, siempre me ha ayudado, porque te puede bajar la sensibilidad que se espera de ti, y si abusas de ella, es peligrosa, te puede cambiar por dentro. Es verdad, que si no me toca intentaré reordenar las cosas para que los circuitos sean los que corresponden, pero ya me entendéis.

Un día pensé que los médicos y los profesionales de la salud en general, regalamos tiempo. Pues sí, me lo planteo como un regalo que hago a diario a algunas personas que lo necesitan. Es un regalo con bisel de doble filo porque lo que a uno le das, tal vez a otro se lo vas a quitar. A veces, sólo me lo quito a mí, y eso sí que es un regalo de verdad. Algún día, solo alguno, ni café, ni pipí... no hay tiempo. Aunque no parece ser un factor de riesgo, hoy sabemos que en exceso y mal llevado puede generar casos de 'burn out' profesional.

No puedo cerrar mi mente y mi espíritu a las paredes de mi consulta. Necesito tener ese sentimiento de globalidad que hace mi yo profesional más grande, formando parte de un sistema en armonía. Y ¿qué sistema es ese que me pone gasolina, aun cuando yo no soy consciente de que la necesito? Pues así pensando un poco, mi globalidad está en la sociedad y en el sistema sanitario... pero eso, aunque es el mar de fondo, se me queda grande y tiene fallos graves que chirrían. Me doy cuenta que necesito sentir la gran familia de la medicina de familia, valga la redundancia, porque si me sintiera sola, no podría aguantar anímicamente muchas situaciones. Sé que hay muchos iguala mí, muchos que quieren lo mismo que yo, y si elevo mi pensamiento y os imagino en vuestros puestos ¿iba a decir de combate, pero no sería correcto-, eso ya me alivia y me anima. Sin embargo, no deja de ser un sentimiento 'no palpable'. Así que voy bajando, y encuentro a mi equipo de atención primaria, que como en toda familia, unos días te enfadas, y otros los necesitas y los quieres, pero siempre están ahí, así que realmente son mi 'familia plus?'. Como equipo también cabe hacer regalos, por ejemplo, habilidades sociales (sonrisas, buenos días, cómo fue ayer...), cariño y pensamiento creativo para salir de la rutina y mejorar resultados, que eso siempre da buen rollo y cohesiona. Regalos de ida y vuelta que van y vienen de unos a otros como paquetitos de energía invisible. Es bonito, ¿verdad?

Continúo buscando en mis afectos, y rápidamente encuentro a mis pacientes, con los que intento mantenerlo que aprendí de la distancia terapéutica, soy capaz de compaginarla con el cariño hacia ellos que siento recíproco casi siempre. Un 10 % de la lista del día me supone un encuentro con personas estimulantes, una suerte que a veces no sé ver. Otro buen porcentaje son rutina, y otro pequeño, me perturba las emociones. Son esos pacientes que antes llamábamos 'pacientes difíciles?' y que ahora sabemos que son 'situaciones difíciles para mí, en este momento?'. Yo también me pongo borde, arisca, creo tensión y genero hostilidad latente, cada vez menos, creo yo, porque me trabajo personalmente. Hace años no lo habría reconocido, pero ahora lo sé, y todavía no sé bien cómo gestionarlo.

Así que el poti-poti de cosas que me pasan como médico son muchas. Es una vida apasionante y muy activa donde nunca te aburres.

El corazón inquieto que tuve la suerte de encontrar dentro de mí del que aún conservo un poco, me llevó a encontrar al que ha dado sentido pleno a mi profesión. Es un gas silencioso, que entra por todos los sentidos, que deja residuos muy difíciles de borrar, y que es como un veneno que te obliga a pensar, peor aún, a sentir y a trabajar.

Hoy pienso con tranquilidad, que no es ambivalencia, sino normalidad cuando siento a la vez:

-Ilusión y cansancio-interés por saber más y dudas clínicas delante de un paciente.-Necesidad de aprender nuevas técnicas y pereza de empezar o miedo a equivocarme.-Rabia y tristeza junto a resiliencia.-Paz interior con noches de insomnio por sentimientos dolidos.-Crítica hacia el sistema y esfuerzo por cambiarlo.

No es ambivalencia lo que yo siento por el grupo de comunicación y salud, ese gas silencioso que ha generado en mi vida y en mi profesión un estímulo positivo indudable, un gran amor hacia las personas, compañeros y pacientes. Vida, y como vida, alegría y a veces...tristeza, pero vida al fin.

Así hoy no dudo de mis decisiones ante dos preguntas:

¿MÉDICO DE FAMILIA? ¿Sí o No? ¡SÍÍÍ! ¿GRUPO COMUNICACIÓN Y SALUD? ¡SÍ, GRACIAS!