PEQUEÑAS HUELLAS, GRANDES HISTORIAS: LA ESPERANZA EN MEDICINA.

[**Soto Miranda** Maryelba]
SOCEM UNISON | Ciudad Obregón
maryelbasm@gmail.com

Como individuos, transitamos nuestra cotidianidad sumidos en emociones, sentimientos, ideas y pensamientos, los cuales, a su vez, dirigen nuestras acciones y determinan las decisiones que perfilan nuestro rumbo. Es cierto que las emociones son diversas y complejas, cada una tiene su propósito y puede proporcionar información valiosa sobre nuestra experiencia y percepción del mundo. Estas respuestas emocionales, naturales ante estímulos internos o externos, despliegan una función adaptativa que incide directamente en nuestra salud.

Desde la perspectiva como estudiantes de medicina y observadores de la condición humana, hemos presenciado de cerca el transitar de seres queridos a través de enfermedades, así como pacientes que buscan aliviar sus dolores. Resulta interesante notar cómo cada individuo gestiona la enfermedad de manera única. Sin embargo, emerge una curiosidad notable al observar que aquellos que logran superar la enfermedad, experimentar una recuperación significativa o incluso vivir una aceptación notable, comparten un denominador común: esperanza.

Una compleja experiencia humana que implica una anticipación positiva de eventos futuros.

Una fuerza vital multidimensional y dinámica que es realista y significativa, personalmente para quien la posee. Derivada de nuestra motivación innata para la conexión, el dominio y la supervivencia (1). La esperanza se encuentra positivamente correlacionada con el bienestar y la calidad de vida, desempeñando roles fundamentales como estrategia de afrontamiento, recurso y fuente de resiliencia. En el ámbito de la salud, abordar la esperanza implica considerarla como una forma de terapia, una intervención protectora, una fuente de beneficios, serenidad, esfuerzo y perspectiva.

La esperanza tiene el poder de impulsar, transformar e incluso influir en el curso de un pronóstico. Se ha observado que, al trabajar en el desarrollo de la esperanza en pacientes con enfermedades crónicas, no solo mejora su respuesta al tratamiento, sino que también su capacidad de adaptarse a las exigencias y condiciones que impone su situación (3). Sin embargo, ¿por qué limitarnos a enfocarnos únicamente en cultivar esta cualidad en situaciones de cronicidad? ¿Por qué reducirnos a fortalecer esta virtud únicamente en esos momentos?, a diario, personas acuden a consultorios buscando esa misma luz esperanzadora frente a posibles diagnósticos, una luz que recae en nosotros, médicos y médicas, el aprender a comunicar y sembrar en cada paciente.

Frecuentemente, es completamente humano que, frente a un diagnóstico desafiante, prevalezcan sentimientos desalentadores, tristeza e intranquilidad. De hecho, sumergirse en este círculo emocional negativo puede ser más fácil que vislumbrar la esperanza. Sin embargo, es imperativo reconocer el papel fundamental que desempeñamos como profesionales de la salud para fomentarla en nuestros pacientes. Nuestra responsabilidad no solo radica en brindar información clara y precisa, sino también en crear un terreno fértil donde la esperanza pueda florecer como un componente valioso en la trayectoria del paciente (2). Una esperanza dirigida hacia la capacidad de aprender a vivir con la realidad presente, transformándola en una oportunidad para construir una vida significativa con lo que se tiene y con lo que resta.

En este proceso, como profesionales de la salud, desempeñamos un papel crucial. En el íntimo espacio de las cuatro paredes del consultorio, el paciente no solo obtiene una receta médica para llevar a casa, sino que también se lleva consigo la calidad del enfoque que ofrecemos con cada palabra, mirada y consejo. Cada interacción está impregnada de sutilezas, donde incluso los matices subjetivos revelados a través de nuestro lenguaje corporal se convierten en parte integral de la experiencia del paciente. Esta conexión más allá de las palabras escritas en la receta, contribuye de manera significativa a la comprensión y apoyo que ofrecemos al paciente para tomar postura frente a su diagnóstico, ya que fungimos como mediadores en la comunicación con la enfermedad, asumimos el rol de traductores de ésta y damos la pauta hacia la interpretación emocional que el paciente llevará consigo una vez salga del consultorio. Por ello, es esencial comprender y sintonizar con la experiencia del paciente.

Sin embargo, es esencial evitar la confusión entre cultivar un enfoque de esperanza en el paciente y crear ilusiones falsas e inalcanzables frente a su diagnóstico. Desarrollar la esperanza conlleva el aceptar y adaptarse a las circunstancias, enfrentar el caos realista que la enfermedad introduce en la vida del paciente, reconociendo sus complejidades y desafíos, abordándolos con una perspectiva constructiva. Implica mantener metas alcanzables y realistas, evitando construir expectativas que puedan generar desilusiones. La esperanza, como se ha mencionado, también requiere una comunicación alentadora y transparente en la relación médico-paciente. Esto comprende no sólo proporcionar información precisa sobre el diagnóstico y las opciones de tratamiento, sino también destacar los aspectos positivos y los progresos alcanzados, incluso en medio de la adversidad. La empatía y la comprensión son fundamentales en esta interacción, creando un espacio donde el paciente se sienta seguro y alentado (3).

Ofrecer esperanza no se traduce en brindar falsas promesas o asegurar resultados positivos sin fundamentos. No se trata de engañar a los pacientes ni de garantizar que todo saldrá bien al final del camino. Más bien, es una expresión auténtica de empatía, entendimiento, comprensión e interés genuino por la experiencia del paciente, la que, a su vez, funcionará naturalmente para que se sienta apoyado, aliado y comprometido en hacer lo mejor frente a sus limitaciones.

Esta forma de ofrecer esperanza se manifiesta en gestos sencillos pero significativos, como dedicar una mirada cálida, compartir una sonrisa reconfortante o incluso intercambiar buenos deseos al final de la consulta. Estas acciones van más allá de las palabras y transmiten un mensaje de apoyo emocional.

La empatía se refleja en la capacidad de comprender las preocupaciones y temores del paciente, mientras que el interés genuino se traduce en un compromiso auténtico con su bienestar. De este modo, se construye un puente de confianza entre el paciente y el profesional de la salud. Se reconoce la complejidad de la situación, pero al mismo tiempo, se destaca la importancia de la conexión humana en el proceso de atención médica. Es una manera de caminar junto al paciente, brindándole no solo apoyo clínico, sino también un respaldo emocional que contribuye a su fortaleza y resiliencia al luchar por su salud día con día (3).

En definitiva, la práctica de la esperanza revela su importancia al impactar de manera significativa en la trayectoria de la enfermedad. Los beneficios que se obtienen de fomentar conscientemente esta cualidad no solo impactan positivamente en la salud del paciente, sino también en las cualidades del personal de salud, como profesionales y como humanos. Sin embargo, es crucial reconocer que alcanzar la esperanza no es un camino fácil; cada historia es única, con matices fluctuantes y variados. El latir de cada corazón se nutre de su entorno diario, y la fortaleza de un corazón alimentado por redes de apoyo difiere enormemente de aquel que se enfrenta a la soledad. La enfermedad, compleja e injusta, complica aún más el proceso de encontrar esperanza.

Como médicos, no podemos exigir a los pacientes adoptarla de inmediato, ni imponer la presión de "estar bien" o "ser positivos". La esperanza se cultiva en espacios seguros, a través de la comunicación, la comprensión y la paciencia, tanto por parte de los profesionales de la salud como de los pacientes, quienes enfrentan la enfermedad con resiliencia y perseverancia.

Así es la esperanza, como un lazo entre el hoy y el mañana, plantándole cara a las dificultades con un toque de valentía. En este recorrido llamado 'vida', donde las complejidades son una constante, consolidamos la convicción de que, al nutrir cuidadosamente la semilla de la esperanza, la vida en todas sus dimensiones, incluida la salud, experimenta un florecimiento. La esperanza se revela como un faro, recordándonos que incluso en medio de las tormentas, mantenemos la capacidad de dejar huella y decidir cómo abordar nuestra propia historia.