

Aprender a cuidar después de ser cuidado



Roberto Barrón Vargas
AMFOMUAS
scomp.amfomuas@gmail.com

Nunca pensé que la cama de un hospital podría orillarme a hacer una de las reflexiones más grandes de mi vida. Lo que parecía una consulta médica como cualquier otra terminó marcando el inicio de esta experiencia. Al inicio del año, con todas las fuerzas para empezarlo de la mejor forma, un dolor en el estómago (que en ese momento veía simple) me llevó a ser hospitalizado. Todo esto no implicó sólo mi estado de salud física, sino también lo que me terminó revelando de la medicina y de mí mismo.

Ya en el hospital y acostado en una camilla, llegó el momento de cambiarme: quitarme mis zapatos y uniforme blanco para ponerme una bata, la cual se convertiría en mi uniforme de paciente por un par de días. En ese momento, algo en mi mente cambió. Quedó en blanco, olvidando todos los libros o cualquier otra cosa; era solo yo y ese sentimiento de incertidumbre o quizá miedo. Tal vez ni siquiera sabía cómo me sentía. Todo había sido tan rápido e inesperado. Hundido en mis pensamientos, algo me hizo levantar la frente y ver que no era la única persona en ese cuarto. Ya había estado tantas veces dentro de un hospital, quizá en la misma habitación de esa noche, pero nunca como paciente. Desde esa perspectiva observé a todos los que compartían la habitación conmigo y, dentro de mí, sabía que ellos y yo compartíamos un sentir similar.

¿Vulnerabilidad o resiliencia? ¿Ambas?

Todo mi trayecto como estudiante de medicina y como cuidador me hizo pensar que sabía cómo se sienten los pacientes, pero estar completamente del otro lado de los libros o de la bata realmente me permitió, con claridad, no sólo ver, sino sentir en toda la piel lo que significa ser paciente. Ese hospital, esa habitación, esa cama... la medicina dejó de ser como yo la conocía. Dejó de ser sólo diagnósticos, tratamientos y procedimientos, y empecé a ver el lado más humano. No es que nunca haya tenido ese sentimiento, pero no se puede comparar lo que antes imaginaba con lo que hoy viví.

Un lugar donde dejé de preocuparme por medicamentos y comencé a necesitar más de un acompañamiento: una palabra linda o tranquilizadora, incluso una sonrisa o hasta la más pequeña mirada con empatía. Todos esos gestos son aún más grandes que cualquier medicamento.

Hoy, después de esta experiencia, reconozco que muchas veces, como estudiante, me centro tanto en mis notas, en casi convertirme en un robot, que olvido que detrás de cada cifra o estadística hay una persona pasando por un momento de vulnerabilidad. La enfermedad va más allá de afectar al cuerpo; toca aún más profundamente la mente y el sentir de todos quienes somos afectados.

Estos momentos me permitieron comprender y vivir el verdadero significado de la resiliencia. No se trata solo de padecer, sino de reconstruirse después del problema. Aún cuando sentí que estaba al fondo del vaso, el hecho de ver y saber que esta experiencia, aunque dolorosa, me dejó muchos aprendizajes y nuevas perspectivas que explorar, me fortaleció. La resiliencia se convirtió para mí en una fortaleza para mi formación médica, pero sobre todo para mi formación como ser humano. Porque aprender y crecer también es parte de la dignidad humana; es una motivación dentro de este mundo donde parece que el sentir es cada vez más ajeno a nosotros. Algo tan sencillo como pensar en los demás antes que en nosotros mismos realmente puede hacer la diferencia.

Al salir del hospital, empecé a ver mi vida y mi carrera desde una perspectiva distinta. Ahora comprendo que cada encuentro con un paciente representa una gran oportunidad, no solo para practicar la medicina, sino también para encontrarnos a nosotros mismos y reflejarnos en ellos: brindar un trato verdaderamente humanístico, reconocer la vulnerabilidad y, sobre todo, acompañar con empatía.

Hoy, al ver el calendario y saber que los días pasaron, comprendo que la situación en la que me encontré, más allá de ser un momento oscuro en mi vida, fue quizá un regalo inesperado. Me permitió reconectar conmigo mismo y practicar la medicina desde la vulnerabilidad y la resiliencia.

Aprender a cuidar después de ser cuidado es uno de los aprendizajes más valiosos de mi vida, un momento que me marcó para siempre.

Me encantaría que, con estas palabras, aunque sea un cachito de mi sentir, llegue a ustedes. Los invito a ser vulnerables, resilientes y, sobre todo, empáticos. Transformen el dolor, el miedo o la tristeza que puedan llegar a sentir, y verán cómo grandes cosas pueden surgir.

Por último, hagamos del autocuidado y del amor propio las huellas que dejamos en el camino.