

cuidando los finales

100 microrrelatos sobre cuidados

"Para Vivos"



red de cuidados paliativos de andalucía



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA, S.A.





Personas integrantes del Jurado del I Premio de Microrrelatos de RedPAL:

- Ezequiel Barranco Moreno (presidente).
Médico. Unidad de H. Domiciliaria y Cuidados Paliativos. Hospital de San Lázaro. Sevilla. Microrrelatista. Presidente del jurado.
- Elisa de Armas de la Cruz.
Profesora de Lengua y Literatura en Educación Secundaria. Microrrelatista.
- Rocío de Juan Romero.
Escritora. Coordinadora de talleres de escritura creativa, asesora literaria y correctora profesional. Ha sido premiada en numerosos certámenes de relato y microrrelato. Sevilla.
- Carmen Lama Herrera.
Médica. Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria. Subdirectora de Planificación, Derechos y Resultados en Salud. Dirección General de Cuidados Sociosanitarios. Consejería de Salud y Familias. Sevilla
- María J. Escudero Carretero.
Socióloga. Profesora. Área de Conocimiento Salud Pública y Ciudadanía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

Edición:

Begoña Isac Martínez, Nuria Luque Martín, María J. Escudero Carretero.
(Escuela Andaluza de Salud Pública. Equipo Técnico de RedPal)

Maquetación:

Juan Antonio Castillo Guijarro.

Ilustración:

Antonio Cano Tébar.

ISBN: 978-84-09-19227-4

Este obra está bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



**RED DE CUIDADOS PALIATIVOS
DE ANDALUCÍA**





Cuando Violeta le preguntó a su mamá qué era eso de “cuidados paravivos”, señalando el cartel de la puerta de su habitación, ella le explicó que se trataba de “ese lugar donde les tratan con cosas ‘especiales’ como masajes, bebidas de colores y medicamentos mágicos”. Esta situación, extraída de uno de los relatos que se recogen en este libro, coincide perfectamente con la filosofía de trabajo de la Red de Cuidados Paliativos de Andalucía (RedPAL). Los Cuidados Paliativos son cuidados para vivos, son cuidados que buscan ensanchar la vida y llenarla de esperanza, de tiempo, de posibilidades, con una búsqueda continua de bienestar y calidad de vida. Hasta el final.

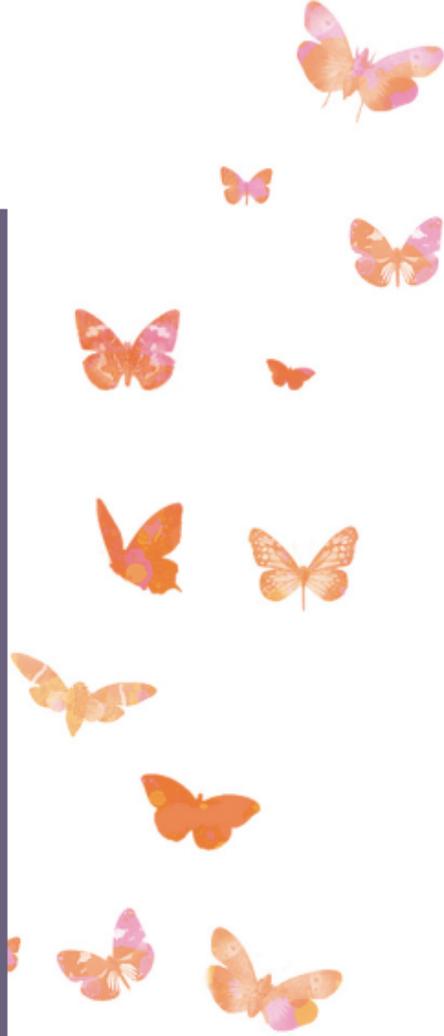
Uno de los objetivos de RedPAL es dar visibilidad a todos los aspectos relacionados con el desarrollo de los Cuidados Paliativos en Andalucía y mostrar cuál es el contenido real del trabajo en Paliativos. En esta línea de acción, en 2019 convocó su primer concurso de microrrelatos. Lo hizo con la finalidad de promover una reflexión sobre las necesidades de las y los pacientes con cualquier enfermedad susceptible de recibir Cuidados Paliativos, acercando a la población la realidad de la enfermedad y el sufrimiento, y la repercusión que ello tiene sobre la persona enferma, su familia, personas cuidadoras, voluntariado y profesionales.



El resultado de este primer concurso fue un éxito rotundo: tanto en la cantidad de relatos recibidos (más de 350), como en la calidad literaria y humana. Todo el equipo implicado en la iniciativa coincidió en lo oportuno de editar una publicación, que recogiera tanto y tan buen material. De ahí este libro, *Cuidando los finales. 100 microrrelatos de Cuidados "ParaVivos"*, una publicación que recoge los 100 relatos mejor valorados en el concurso, en función de dos criterios: calidad literaria y pertinencia temática.

Pero hay muchos más que merecerían estar aquí, hay 365 historias llenas de verdad y el trabajo de muchos autores y autoras que han mostrado su visión de los Cuidados Paliativos. Gracias de corazón por vuestra participación. Y gracias también a quiénes contribuyeron a la difusión de la iniciativa, ayudándonos a hacer #PaliativosAndalucía.

¡Gracias y hasta la próxima!



índice

1. Vita via est
2. Cerca del Palo
3. La vaina
4. El último regalo
5. Amor?
6. Tiritas mágicas
7. Lucía y los títeres
8. Agitación
9. Con equipaje
10. El botijo
11. Un beso y un adiós
12. Métrica del dolor
13. El puente
14. Magnitudes
15. Aliviar es infinito
16. Habitación 12
17. No me olvides
18. Tras el ventanal
19. El violín sin cuerdas
20. Pincel y colores
21. Analgesia de besos
22. Unas simples natillas
23. Alma
24. Lazos primitivos
25. Llena de amor
26. Cosa de dos
27. El umbral
28. La migración de las aves
29. Memento
30. Sarcoma
31. Lo hacían por mí
32. Paula
33. Los matices del gris
34. El equipo más multidisciplinar
35. Aterrizaje forzoso
36. Colibríes y cadenas
37. La Inyección
38. La espera
39. Lamento
40. Alma de ciruela
41. El árbol viejo
42. Tres años tan rápidos como eternos
43. Terapia complementaria
44. Agradecidos
45. El tren de Julia
46. Alas
47. Adaptabilidad del corazón
48. Recuerdos de una madre
49. Mirame
50. Intérpretes de Oscar
51. Era sólo poesía
52. El pacto
53. Una estrella que se apaga
54. Quince días
55. Tatuado un siempre
56. El cuento infinito
57. Distintos finales
58. La mano enrollada en el dedo
59. El otro lado de la cama
60. Ángel de alas rotas
61. Mi taburete de cinco patas
62. Fast and furious
63. Blanca vereda
64. Cuarenta y seis días
65. Cinco meses, dos días, y doce minutos
66. Sombras del ayer
67. Llegaste para quedarte
68. Donde estoy a gusto
69. Un sol para mis párpados
70. Que no pare la música
71. Te extraño
72. Por las rendijas de la piel
73. En trance
74. La sonrisa dormida
75. Volviendo a casa
76. No todo se aprende en los libros
77. Blanco y gris
78. Un mundo sin palabras
79. Vámonos a casa
80. La música del alma
81. El último capítulo
82. A la mesa
83. Lo que nos queda por vivir
84. Abrazos de tarde
85. Cuando duermes
86. Vacío
87. Vivir de ilusión
88. Microsiesta
89. Geranios rojos en el balcón
90. Feliz Navidad
91. Querida Violeta
92. El olor de la vida
93. Escucha y siente
94. Recuerdos
95. Visita
96. La vida se abre paso
97. La alcoba marrón
98. Aunque ya no puedas oírme
99. Capítulo final
100. El secreto



1er
premio

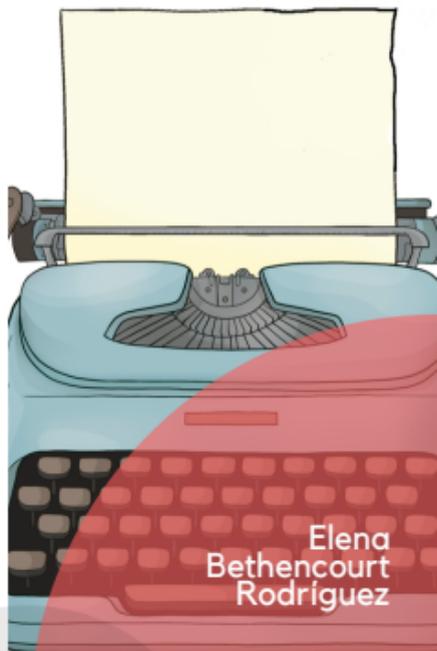
Vita via est

«A mi padre, Marcelino Bethencourt»

El último tramo del camino es a veces pedregoso, otras un puente de plata, para algunos un callejón sin salida. Para ti fue como escalar una montaña con la punta de los dedos, aferrado a la vida. Te imitamos, valientes, decididos. Subimos contigo agarrándonos a la roca. Mientras avanzabas, paliamos dolores, suavizamos temores, vigilamos la cuerda y el arnés para que pudieses disfrutar de la brisa. Querías volver a algunos lugares. Volviste. Decir adiós. Te despediste. No ibas a cumplir más años, pero celebramos juntos los minutos del día.

Con las manos ya agrietadas llegamos a la cima. Miraste, sereno, el camino recorrido. Sonreíste, satisfecho. Ya solo quedaba rendirte y, aliviado, te dejaste caer.

Nosotros descendimos también, más solos, más sabios, más mortales, con unas ganas inmensas de atrapar cada instante, de tocarlo todo, pero —durante un tiempo— tuvimos las yemas de los dedos en carne viva.



Elena
Bethencourt
Rodríguez

Cerca del polo

Salió, sigilosa, a estirar las piernas. Nacho dormía abrazado a su pingüino de peluche.

¿Podemos irnos de aquí, mamá? – había dicho, en uno de los momentos en los que la medicación le había dado una tregua – ¡Mi pingüino necesita hielo!

Encendió un cigarrillo. Apoyada contra la pared exterior del hospital, observó los canastos llenos de ropa limpia. Recordó que allí mismo estaban el día en que había llegado a Urgencias con la alegría del inminente nacimiento. Seis años después, Nacho otra vez allí, pero para morir. Al menos eso afirmaban los médicos de rostros adustos.

Sin pensarlo, sobre una silla de ruedas, apiló gran cantidad de sábanas y toallas blancas y comenzó a empujar hacia el ascensor. Cuando Nacho despertó, en su habitación se había instalado el Polo Sur. Él y su pingüino palmearon de alegría.



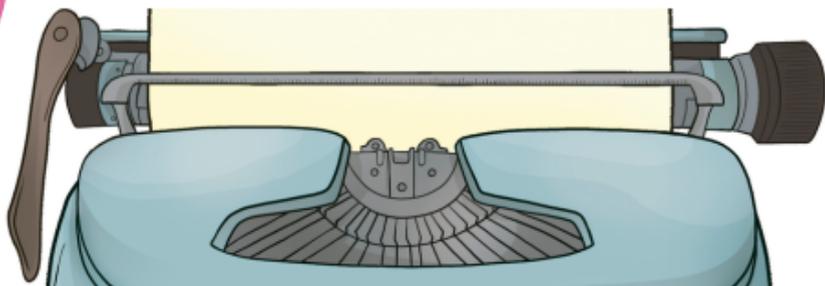


3^{er} premio

La vaina

Mi padre era un gigante. Subidos sobre sus hombros veíamos el mundo. Un día empezó a encoger. Apenas un milímetro al mes. El médico nos dijo que era una enfermedad incurable. Primero encogía la cabeza y luego le seguía el cuerpo, por pura empatía. No sabíamos cómo cuidarlo, solo quererlo. Así que le llevábamos siempre de la mano, le dábamos besos sonoros, le recordábamos la alegría o le mostrábamos la luz de las estrellas. Él se despertaba a veces perdido y decía, ¿por qué ha crecido hoy tanto el mundo? Ya tan pequeñito, nosotros ahora los gigantes. Mi madre, terca, cogía el metro de costura y medía su corpachón postrado sobre la cama. Ves, niña, está igual que siempre. Y era verdad, porque necesitábamos ocho personas para bañarlo. Pero yo sabía, al mirar sus ojos vacíos de sí mismo, que no tardaría en caber en una vaina de habichuelas.

Mar
Horno
García



El último regalo

El último regalo material que recibió Alexandra fue un enorme peluche rosa. Fue en su undécimo cumpleaños, poco antes de morir. Y fue un flamenco gigante, del color del algodón de azúcar.

Vino con una tarjeta firmada por Marta y María, las enfermeras de planta; por Eva, la psicóloga; y por Alberto, el capellán. El Equipo A, de Alegría -decía ella-. A mí me recordaban a aquellos entrañables prófugos de la vieja serie televisiva.

Cuando yo ya no esté aquí -nos pidió-, ponédlo sobre mi cama, y arropadle por las noches, si tiene frío.

Ahí está, tal y como ella nos solicitó. Y aquí estamos su madre y yo, abrazados en la puerta de la habitación vacía, con una pizza de temblor porque anoche empezó a helar y, tal vez, haya llegado el momento de entrar a arropar a ese bicho inmenso, que bien mirado parece un signo de interrogación.

finalista

Amor²

Cuando eres amado, todo dolor es compartido. En ese sentido, el amor puede ser una maldición. Hacer sufrir por aproximación agiganta el sufrimiento. Pienso en esto sobre mi cama mientras mi mujer vigila mi falso sueño. No estoy dormido, pero finjo estarlo. Siento dolor, claro, pero me esfuerzo por transmitir una imagen de paz. Es cuanto puedo hacer: aparentar entereza, tragarme el pesar, acallar las lágrimas. Sonreír por fuera.

[/]

Cuando amas, todo dolor es compartido. Respecto a eso, el amor puede resultar una condena. El dolor de la impotencia es análogo al dolor físico: la incapacidad para cambiar nada, lo pueril de todos y cada uno de tus esfuerzos. Simplemente contemplar cómo el ser amado se marchita y se extingue, hojaldrándose sobre las sábanas. Querrías gritar, pero no puedes hacerlo. No puedes permitirte. Apenas puedes hacer poco más que tutelar su sueño. Miradlo sonreír, parece tan en paz.



David
Villar
Cembellin

Tiritas mágicas

Manuela a sus siete años lo tiene claro, las tiritas lo curan todo. Se puede decir que a simple vista no son más que un puñado de parches, pero si se mira más profundamente guardan algo más en su interior y ella lo sabe. El funcionamiento es simple, un rasguño, unas lágrimas, un consuelo y magia. Por eso, cuando su madre empezó a tumbarse más de lo normal y vestir su cabeza con pañuelos, sabía perfectamente qué hacer. Las de superhéroes son las más potentes, reservadas para después de, como dice su madre, las «sesiones de magia». No entiende muy bien porqué llega tan agotada, pero esas tardes están reservadas para leer cómics juntas y le encanta. Cuando se queda dormida, Manu, le pega un par de tiritas más en el brazo sonriendo porque se sabe poseedora del gran secreto: tiritas mágicas. Nada podrá fallar, palabra de Manuela.





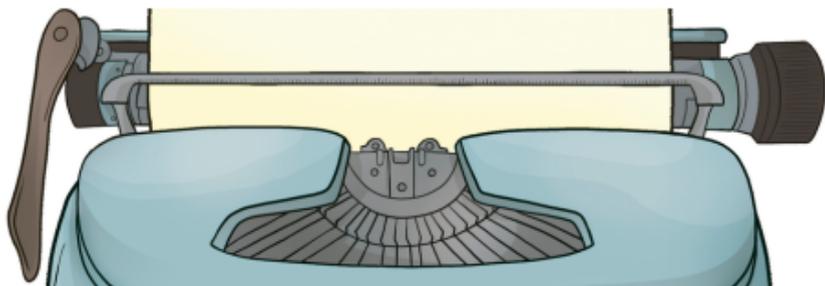
Lucía y los títeres

Ahora todos duermen la siesta en la alta casa de paredes blancas. Postrada en su cama, la pequeña Lucía aguarda con ilusión que comience el teatrillo de títeres. Un buen amigo de la familia se ha ofrecido a entretenerla, para hacerle olvidar momentáneamente los sufrimientos propios de su enfermedad.

Por fin se alza el telón, y aparece en escena el lobo Dolorcete. La bestia parda ruge a la par que presume de su poder. La niña se tapa la carita con la sábana, pero la descubre al surgir frente a ella un alegre muñequito de chillones coloretos. Viste una batita y se presenta como el doctor Colorín. La criatura ríe hasta desternillarse cuando el doctorcito muele a cachiporrazos al ahora lloriqueante lobo.

¡Qué bien me lo he pasado, tío Federico! –exclama Lucía con entusiasmo. El poeta se acuerda entonces de sus hermanas, y una perla resbala por su morena mejilla.

Baldomero
Dugo
Navarro



Agitación

Quirón tensa su arco y despliega sus flechas. Un cíclope enfurecido lo persigue sin tregua. Nota su corazón desbocado y el sudor que le recorre la espalda. La persecución se prolonga hasta los confines del Olimpo. Siente un dolor intenso y ve correr su sangre. Recuerda el centauro que es inmortal y, aterrorizado, cae en la cuenta de que el dolor también será para siempre. Imagina una vida insufrible. Ha llegado la hora de renunciar a la eternidad. Fija la vista en el infinito, exhala su último aliento y le cae una lágrima furtiva.

Todos se miran con gesto afectado. Alguien dice en la habitación:

- No respira, no tiene pulso. Ya descansó.

Con equipaje

Hoy hace diez días que volví a casa. En el hospital no podían hacer más para frenar esta enfermedad que me devora las entrañas. Qué bien me trataron, incluso salieron a despedirme con sus batas blancas, pero prefiero morir aquí, con mi familia. Están todos, excepto María. Julio ya es un experto cambiando vías, apósitos y sábanas conmigo dentro; quién lo hubiera dicho, si se mareaba cada vez que veía una aguja cuando era un niño. Son las cosas de la vida, y de la muerte, que nos hacen más fuertes. A veces alguno empieza a llorar, así, de repente, y acabamos llorando todos. Un rato. Dos. Los que hagan falta. Porque acostumbrarse lleva su tiempo. Aunque precisamente tiempo yo ya no tengo: acaba de llegar María, mi pequeña, ¡qué guapa está! —Vamos, mamá, he venido a buscarte. Perdonad, debo dejaros, tengo que meter todo este cariño en la maleta.



Margarita
del Brezo
Gomez Cubillo

El botijo

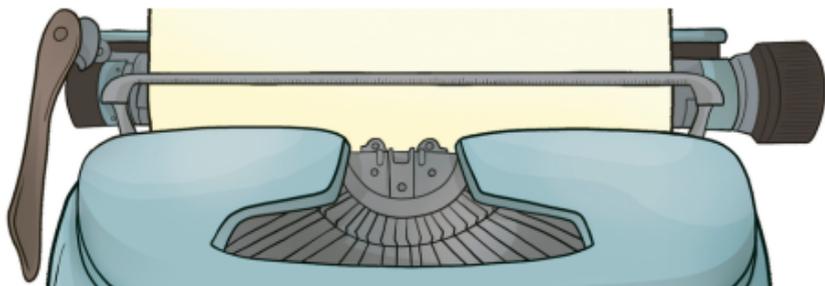
Hoy hace veinte años que Concha se fue. Murió discretamente, como vivió. Entonces deseé irme con ella, no imaginaba una vida en soledad. Solía decir a mis hijos que si algún día enfermaba y me convertía en un vejestorio achacoso me arrearan con el botijo en la cabeza y así podría reunirme al fin con su madre. Ahora ya no logro desplazarme con andador y mis hijos hacen turnos para estar conmigo. El mayor, en paro, hace el turno de mañana; me baña y se encarga de administrarme la morfina. La chica viene al medio día, me da la comida y se queda hasta la hora de recoger a sus hijos del colegio. El pequeño es el que se queda a dormir y me pasea en la silla de ruedas. Ayer, en la cocina, agarré el bastón que hace años que no uso y rompí el botijo. Por si acaso.





Un beso y un adiós

«Niña, coge la libreta de la mesa chica», me señaló diligente. Anita, su prima de Ceuta, fue la primera en contestar y así se sucedieron las llamadas, siguiendo el orden del listín telefónico. Conversaciones llenas de cariño, reconciliación y agradecimiento por todo lo que les unió en la vida. Después de colgar necesitaba reponerse con oxígeno, pero le merecía la pena. La enfermedad dejaba a menudo relegado su propósito, pero, en cuanto sacaba fuerzas, lo retomaba. «A ver si me da tiempo», la escuché una vez musitar. Cuando llegamos a la letra R y a la máxima dosis de morfina, delegó en mí su despedida. Da las gracias, me susurró entrecortada. Sus ojos ya no se abrían, pero yo continuaba acercándole el teléfono e intuía una leve sonrisa cuando se escuchaban las cariñosas palabras de los que contactaba. El padre Zoilo, el último al que llamé, ofició un cariñoso funeral.



Métrica del dolor

Quinientos metros, ¡qué lejos el hospital! Cien metros, ¡qué lejos el bus! Cincuenta metros, ¡qué lejos el súper! Veinticinco metros, ¡qué lejos el jardín! Diez metros, ¡qué lejos el baño! Un metro, ¡qué lejos el plato! Cincuenta centímetros, no alcanzo mi manta. Veinticinco centímetros, que giren mi almohada. Un centímetro, nada. Por fin no hay distancia, ya todo viene a mí.

María Genoveva
Vivero González

El puente

Recordaba la leyenda que les había contado mamá cuando murió Jacobo: no debían llorar por los muertos; las lágrimas alimentan el río que han de atravesar a nado para alcanzar el último Puente; muchos no llegaban, ahogados en las lágrimas. Recordaba haber imaginado con ternura al perrito, luchando en vano por vadear una corriente cada vez más inflada a causa de sus llantos. Ahora era este cuerpo inmóvil y ausente, que de vez en cuando parpadeaba o se quejaba, el que le imponía silencio. ¿Aumentarían sus lágrimas el oleaje hurraño al que su madre se enfrentaría en no mucho tiempo? Colocó el gotero, se recostó de nuevo en el sillón. Al fin, lloró. Hacía tantos meses que aquel ser no era su madre... ¿qué mal podía hacerle? Seguramente ella, la de verdad, se hallará ya a salvo en la otra orilla, sonriéndole y comprendiendo, desde el pretil del Puente.



Uşas
Pseudónimo

Magnitudes

Desde que apareció la enfermedad, han cambiado las distancias y las medidas: dar un paseo es una vuelta al mundo, girarme en la cama una plusmarca olímpica, sostener un vaso sin temblor es un viaje a las profundidades. Esta vida nueva tiene un volumen que mido por momentos, no minutos, y cada segundo es un primero, si lo convierto en horas y en «ahoras». El mejor silencio puede ser un grito, y una palabra, una luz bajo mi sombrero. Cualquier tiempo pasado es otoño, pero todo el espacio cabe en la palma de tu mano.

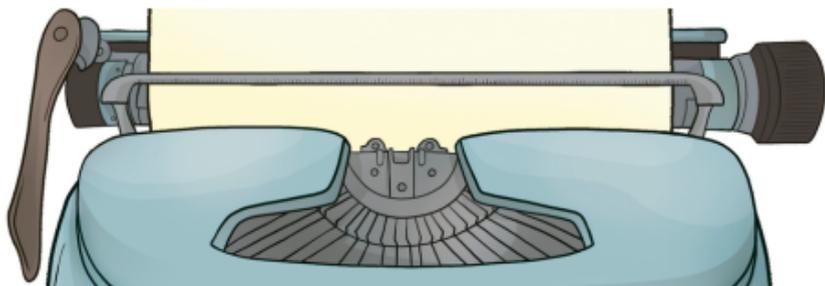




Aliviar es infinito

Al final del largo pasillo de dolor que conecta mi mente con mi cuerpo hay una puerta que conduce directamente al alivio y de esa puerta solo tiene las llaves Aurora, mi ángel paliativo. Cuando la puerta está entreabierta, la intuyo afanándose a mi alrededor, como si la vida no se fuese a acabar. Y entonces sonrío. Es de lo poco que no me ha robado la enfermedad, las ganas de sonreír, eso y mi sentido del humor. Aurora siempre dice que al final voy a matar al cáncer de risa, pero yo le respondo que por las punzadas que recibo a cambio, no le gustan mis chistes. Hoy Aurora ha abierto la puerta de par en par y me ha sacado del pasillo para que el viejo sol reconforte mi ajada piel. Sé que tan solo es una tregua, pero cada tregua es una nueva derrota del verbo sufrir.

José Luis
López García



Habitación 12

Fichó a su hora en punto, abrió la taquilla y se vistió su bata blanca. Mientras se aproximaba a la sección de control del hospital, un sudor frío le iba atravesando. En realidad, ya había salido intranquila de casa, pensando en aquella habitación. La número doce.

Repasó los informes que había dejado la enfermera del turno anterior. Sintió una punzada en el estómago. La paciente continuaba ingresada: cáncer terminal y demencia. Pobre mujer, pensó. Pobre mujer, se repitió, sin poder evitarlo.

Entró a la habitación y realizó los cuidados con suma profesionalidad. Pero no estaba preparada para lo otro. A eso otro no le habían enseñado. O, si lo habían hecho, no sabía ponerlo en práctica. La mujer observa desde la cama.

Cansada. Asustada.

Un cuerpo consumido. Un rostro inmóvil. Los ojos pletóricos de tristeza.

Y un frágil hilo de voz que siempre repite: - ¿Me voy a morir?

José Miguel García
Navarro

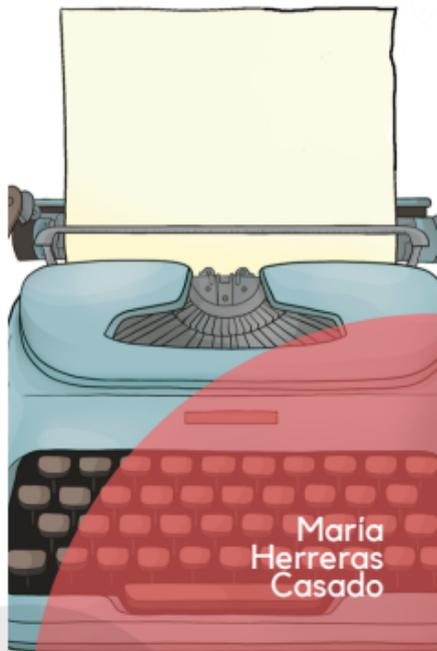
No me olvides

Los primeros rayos de sol dibujaron la silueta de mi madre a contraluz. No estaba tumbada, sino sentada al borde de la cama. Las sábanas y el pelo revueltos, testigos de la larga noche. Sus pies descalzos se balanceaban a un ritmo que ya solo ella entendía...

Me acerqué, temerosa de que quisiera bajarse y noté tranquilidad en su rostro. Su mirada me recorrió despacio, como si tratase de memorizar cada detalle, aunque le costara. Quise darle un beso y se me adelantó. Sus brazos débiles me rodearon y apoyó su cabeza en mi pecho. Respiró profundamente y supe que se sentía en casa.

«Te quiero», «Y yo».

Desde ese instante yo fui la madre, llena de paciencia y amor. Ella la niña en mi regazo, confiada, viviendo cada momento en la tranquilidad de saberse querida.



María
Herreras
Casado

Tras el ventanal

En ningún sitio me siento mejor que aquí sentado tras este enorme ventanal. Aquí donde no me quema el sol, pero llega la luz, como llega la vida que sigue bailando fuera, aunque no me invite. Me muero. Me muero y lo sé. Todos lo saben. Especialmente los que cuidan de mí aquí en el centro y que son expertos en morir. Eso dicen, que van a enseñarme a morir. Como si morir fuera algo que pudiera enseñarse.

Me dan de comer, me sacan de paseo, me ayudan a soportar el dolor y a entender mejor lo que me pasa. Me hacen bromas, me distraen. Hasta han conseguido que me lleve mejor con mis hijos.

Pero donde más me gusta estar es aquí, tras el gran ventanal. Solo. Repasando edades y abandonándome a la luz, aunque sin perderme del todo. En paz. Y ya casi he perdonado a la vida.

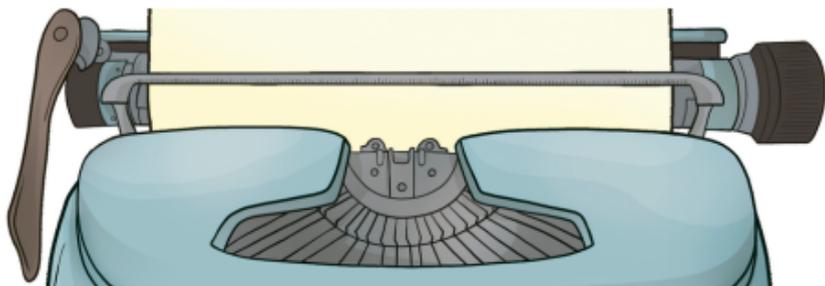




El violín sin cuerdas

«A mi padre, Esteban Trigo Estúa»

Las zarzas devoraron las cuerdas y el arco degeneró a un arpón que se ensañaba con el cuerpo del instrumento. Todas las partituras sonaban a gemidos y ninguna batuta era eficaz en aquella marea de goteros e inyecciones de pentagramas. Por eso, en una conversación que apenas existió, rogué a músicos y luthiers que limitaran el procedimiento a una orquesta de silencio. Mi adorado Stradivarius merecía concluir aquel concierto frente a un atril de paz.



Pincel y colores

Un día cualquiera, llegó la petición por parte del equipo para que fuese a valorar en el domicilio los cuidados de Lin, tardé en descubrir que hablábamos de una niña. Me pregunté: ¿Cómo sería acompañarla? Cinco tiernos años apenas vividos, llenos de emociones y ya en el final de la vida. ¿Qué pensaría? ¿Cómo sería su universo? ¿Qué motivaciones tendría?

Mientras iba creando una atmósfera y venciendo a la vez mis temores, juntaba penosamente mis recursos profesionales y trataba de borrar el espejo con el cual estaba reflejando mi vida. Una ráfaga de pensamientos atravesó mi mundo emocional sin permiso y se movió frente al universo del otro. Yo, también mamá de una niña tan bella probablemente como Lin. Volví a escuchar esa voz interna, compañera inseparable que viaja y me deja ser sin juzgar. Entonces cerré mi maletín poniendo solo lo más importante para empezar, un pincel y colores.

Lorena Vanzini

Analgesia de besos

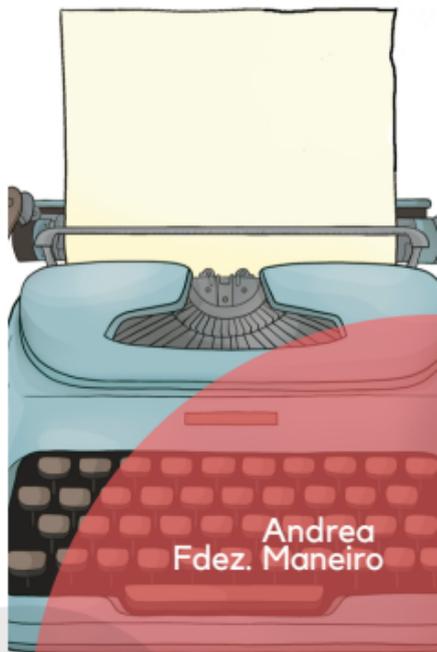
- ¿A qué tienes miedo, Vicente? - dijo la Dra. Gayoso.
Una vez invocados nuestros temores, saltaron también a ahogarse en nuestros ojos salobres, pero él solo dijo:
- A que mi familia sufra.

Así en crudo, sin paliativos, como si no existiera nada peor. Bromeaba sobre la posibilidad de que un perro de narcóticos, al cruzarse con él, se pararía a señalarlo, de que su mesilla de noche era el paraíso de un drogadicto, pero silenciaba el dolor y no escatimaba en sonrisas cansadas de Fentanilo y MST...

Y una mañana, el dolor lo abatió, como al árbol el primer temporal del invierno; le dije, apoyando mi cabeza en su pecho:

- ¿Me das un beso, Papá?
- Hoy no me quedan -, respondió.

Lo supe entonces, supe que pronto se agotarían los besos para mí y que su miedo ganaría.



Andrea
Fdez. Maneiro

Unas simples natillas

Me he puesto a babear cuando he visto las natillas que le han traído al abuelo. Siempre miro el plato fijamente y así me da la galleta. Por primera vez desde que ha llegado del hospital ha sonreído y mientras yo engullía, él ha tomado dos cucharadas colmadas. Dice que son iguales que las del hospital pero que, compartidas saben mejor. Luego ha llegado Luis a cambiarle el gotero y le ha dicho a la abuela que no hacía falta que yo saliera de la habitación porque al abuelo le gusta tenerme cerca. Solo al final de la visita me ha dicho que quitara la pata de su brazo mientras le ponía algunas inyecciones. Yo le he hecho caso inmediatamente y le he dado un lametón a cada uno. El abuelo reía tanto que casi le enchufan nuevamente al oxígeno.

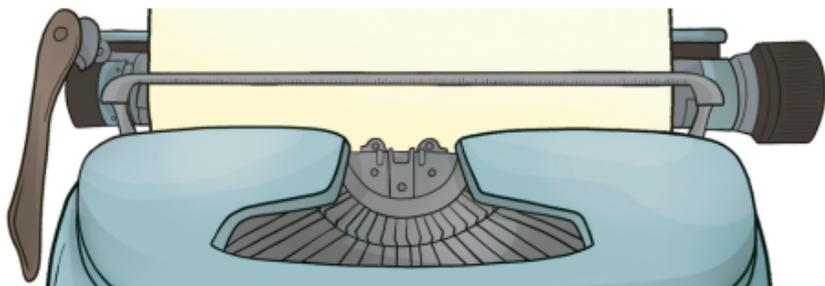




Alma

Se llamaba Alma, aunque mi madre la llamaba amor. Venía tres días por semana y, cuando sus manos se retiraban, mamá le decía: «Gracias, amor». Tenía el don de acariciar los finales. Con sus cuidados restaba dolor a mi madre, y con sus palabras sumaba luz a mi vida. Fue inevitable una doble despedida. Todos lo sabíamos: la ida de una, suponía la marcha de la otra. Sus manos, que tantas veces se habían posado sobre el cuerpo de mi madre, esta vez, se posaron sobre las mías. Nuestras miradas se encargaron de cerrar ambas historias. «Gracias, amor», habría dicho mi madre, o quizá esta última vez hubiese repetido conmigo: «Gracias, Alma, por todo el amor».

Belén
Garmendia
de Molina



Lazos primitivos

Ham estaba tumbado, malherido tras un cruento enfrentamiento con un clan rival. Su amigo Suni lo había guarecido entre la maleza y ahora intentaba detener la hemorragia con un ungüento desmañado a base de hierbas. Suni había visto abandonar a muchos hombres agonizando en el campo de batalla, pero esta vez no lo consentiría. Fue a buscar agua y algunas raíces, que masticó concienzudamente para alimentar a su compañero. Pasó la noche a su lado, ahuyentando a los carroñeros que aguardaban su botín y abrazándolo para darle calor; quería que dejara de temblar y que estuviera lo más confortable posible. En los momentos más duros consiguió tranquilizarlo canturreando una canción de cuna. Al atardecer del segundo día Ham dio un profundo respiro y miró, cómplice, a su amigo. Fue la forma de despedirse de dos de los primeros humanos, que inventaron muchas cosas, antes incluso que el propio lenguaje.

Llena de amor

Sus ojos agrandados; su piel clara y suave; violetas los labios y sus facciones están más resaltadas, ahora que ha perdido sus coletas.

—¡Qué bonita está mi niña! —le digo, y ella me regala una leve sonrisa con triste mirada.

—¿Cómo está mi princesita? —Entra Pepi derrochando simpatía, mientras pone el suero con la dosis de calmantes aumentada.

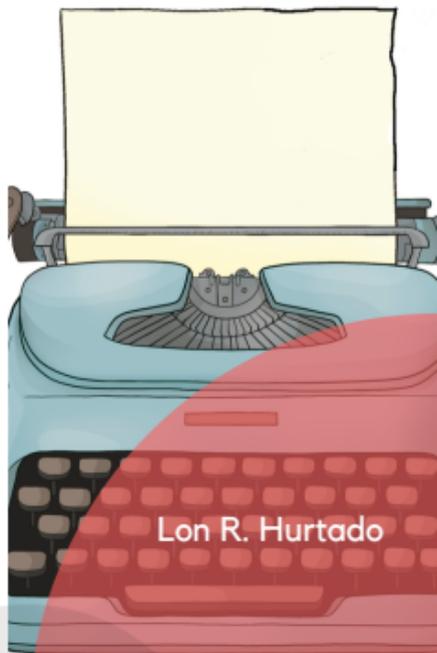
Hoy es un mal día para mí: acaba de fallecer Paquito con sólo siete años, ingresó también en fase terminal.

Cada día tardo más en asearla, porque voy recreándome en todos los poros de su piel, mientras la acaricio con el algodón empapado. No quiero olvidar ese momento tan placentero.

—Mamá, por favor... cuéntame otra vez el cuento del mono caprichoso... —susurra con dulce vozecita.

—¡Claro que sí, cariño!, aunque creo que eres una fresca...

Marta sonríe con las peripecias del mono, o con sordas carcajadas: según lleve el día.

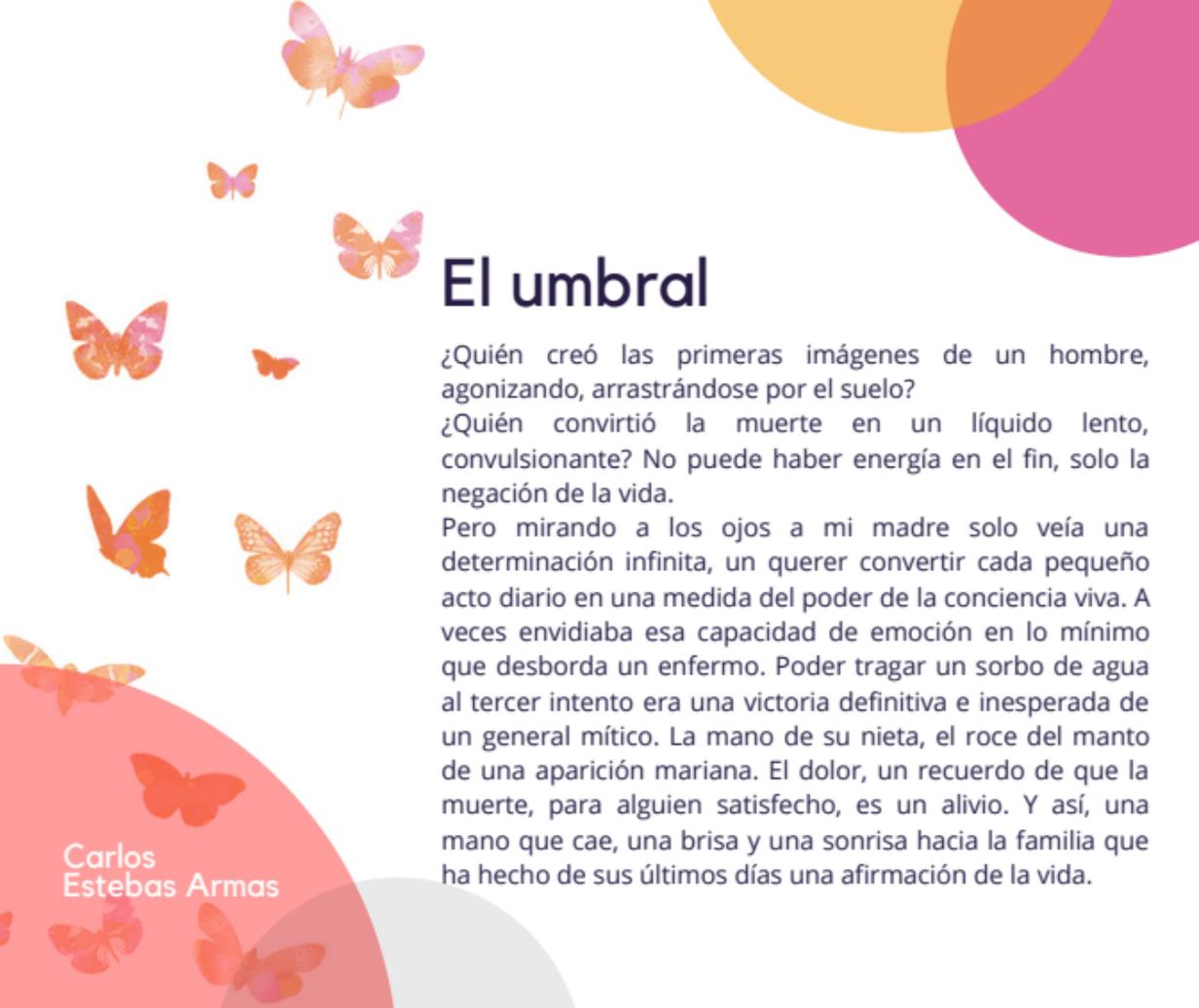


Lon R. Hurtado

Cosa de dos

Tampoco hoy encontré trabajo. No me llamaron de ningún sitio para decirme que había sido seleccionado para un buen puesto. No fui a ninguna entrevista ni tampoco vi ninguna oferta interesante. Y, sin embargo, todo eso te cuento entre risas nada más llegar a casa y sentarme junto a tu cama. Mientras, tú me dices que estás mucho mejor, que el dolor ha remitido milagrosamente, que la mañana se te ha pasado volando y que has estado tan entretenida con el libro que te regalé, que apenas si has tenido tiempo de pensar en nada.





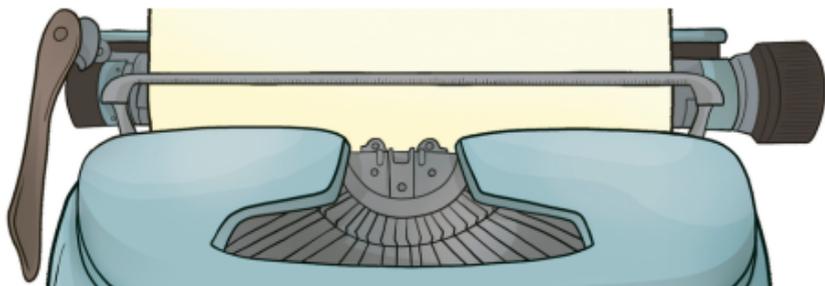
El umbral

¿Quién creó las primeras imágenes de un hombre, agonizando, arrastrándose por el suelo?

¿Quién convirtió la muerte en un líquido lento, convulsionante? No puede haber energía en el fin, solo la negación de la vida.

Pero mirando a los ojos a mi madre solo veía una determinación infinita, un querer convertir cada pequeño acto diario en una medida del poder de la conciencia viva. A veces envidiaba esa capacidad de emoción en lo mínimo que desborda un enfermo. Poder tragar un sorbo de agua al tercer intento era una victoria definitiva e inesperada de un general mítico. La mano de su nieta, el roce del manto de una aparición mariana. El dolor, un recuerdo de que la muerte, para alguien satisfecho, es un alivio. Y así, una mano que cae, una brisa y una sonrisa hacia la familia que ha hecho de sus últimos días una afirmación de la vida.

Carlos
Estebas Armas



La migración de las aves

Me piden que en una escala de cero a diez valore el grado de mi dolor. Yo odio los números. «Dentro de mi esqueleto viven chinches», digo. Calculo los minutos de aguante y las cajas de fármacos que he probado, saboreo el insecticida en mi cuerpo. Veo a través de la ventana un pequeño pájaro. Esa noche sueño con que soy un estornino negro y devoro parásitos, pero ellos se oponen y se agitan forzándome a retroceder asustada. Me despierta el dolor y descubro sin plumas mis extremidades. Me retuerzo como puedo y alcanzo a hundir mi mano en el pelo de mi compañero, que responde siempre a mi tacto, como si a él también saltaran las chinches. Me acaricia mientras cierro mis ojos y me pregunto si migraré como un ave, dónde me asentaré y cómo será volar.

Jennifer
Santín Vivero

Memento

Tus manos, que ya no se apasionan, restan inmóviles, como olvidadas sobre la sábana. Tus párpados se cierran claudicantes, sin curiosidad. Tú, cada vez más vulnerable, inalcanzable. Yo, ahogándome en un pozo de tinieblas, maldiciendo el tiempo que nos arrastra, impasible ante la tristeza, robándonos las horas que nos quedan. Hasta que un milagro te despierta de tu ausencia. Al inicio es solo un atisbo de sonrisa, un aleteo en los labios. Mi voz te ha penetrado y juntos revivimos las risas interminables, la ternura al despertar, el olor del mar, el rayo que provocó el cruce de nuestros ojos el día que nos conocimos. Por unos momentos el tiempo es clemente, contiene la respiración y descansa, nos regala una tregua, un refugio donde calmar el dolor, donde volver a sentir una perfecta e inolvidable felicidad.

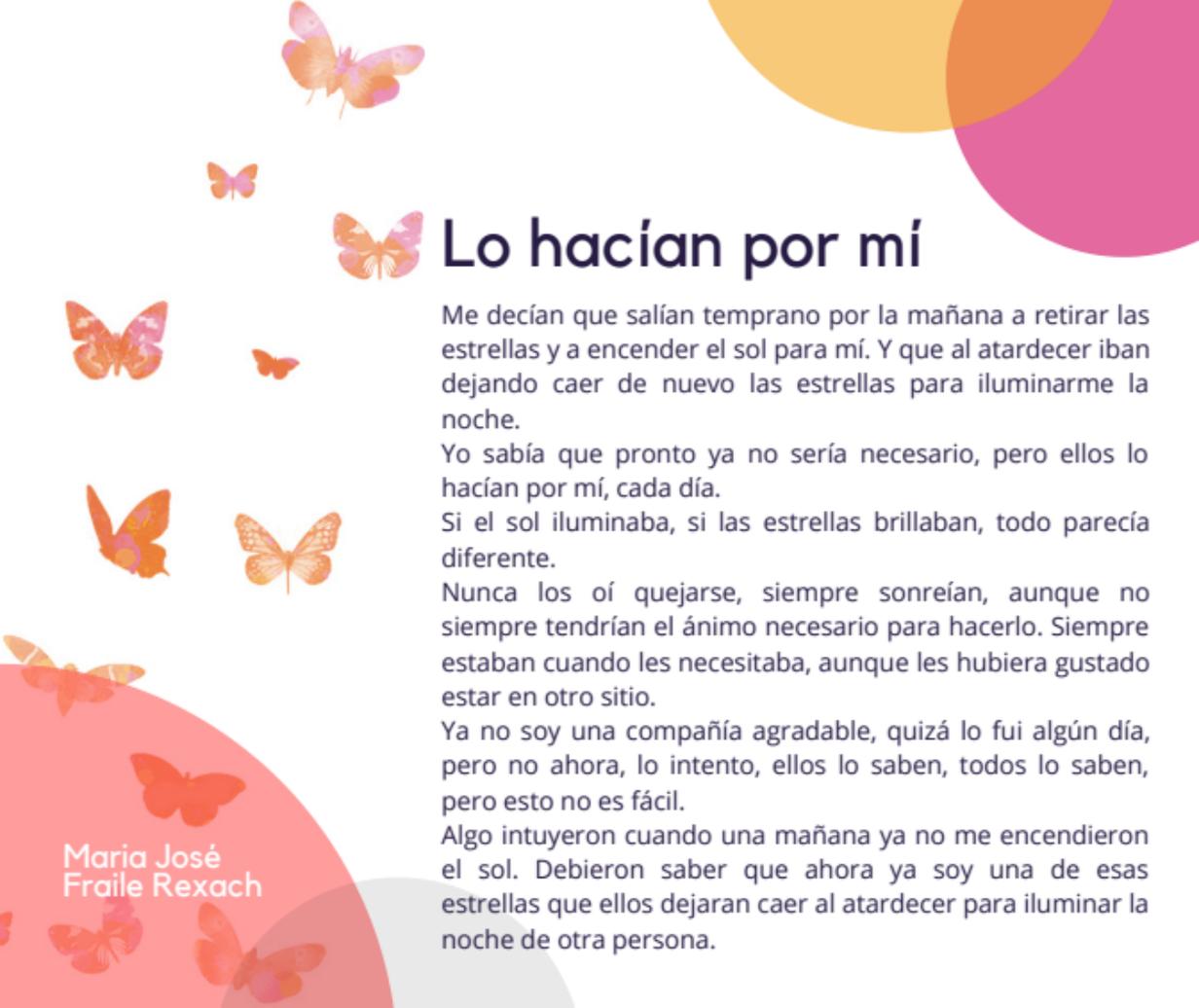


Matilde
Mendo Vicente

Sarcoma

Regresaste a tu habitación después de casi un mes en la de un hospital. «Así no, mamá.» Nueve letras, tres palabras. Así no querías seguir viviendo. Tu enfermedad puede hacer perder la dignidad, pero te ayudamos a mantenerla intacta hasta el final. Ya no había remedio y tú fuiste el primero en aceptarlo. Te encantaban los días de lluvia y por eso nos gustó que al bajar de la ambulancia te cayeran unas gotas sobre el rostro. Aquello fue la extremaunción, porque al día siguiente algunos de tus órganos ya no hacían sus funciones. «¿Estás cansado, Javier? ¿Quieres descansar?», preguntó la doctora. Manifestaste que era el momento y procedieron a sedarte. Recuerdo la intimidad de nuestra casa y la lluvia fina a través de tu ventana. En los vidrios había gotitas como lágrimas. «Adiós, hijo.» Nueve letras, dos palabras y un beso en tu noble frente.





Lo hacían por mí

Me decían que salían temprano por la mañana a retirar las estrellas y a encender el sol para mí. Y que al atardecer iban dejando caer de nuevo las estrellas para iluminarme la noche.

Yo sabía que pronto ya no sería necesario, pero ellos lo hacían por mí, cada día.

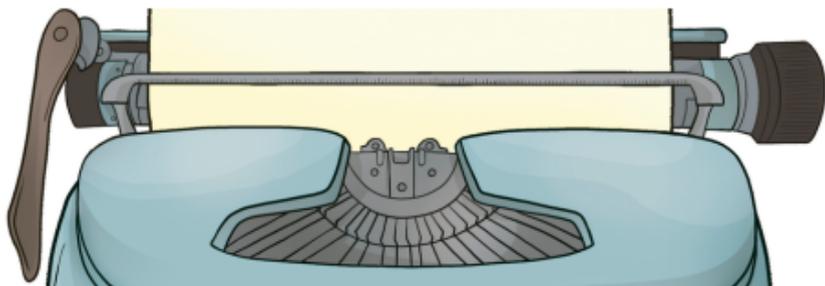
Si el sol iluminaba, si las estrellas brillaban, todo parecía diferente.

Nunca los oí quejarse, siempre sonreían, aunque no siempre tendrían el ánimo necesario para hacerlo. Siempre estaban cuando les necesitaba, aunque les hubiera gustado estar en otro sitio.

Ya no soy una compañía agradable, quizá lo fui algún día, pero no ahora, lo intento, ellos lo saben, todos lo saben, pero esto no es fácil.

Algo intuyeron cuando una mañana ya no me encendieron el sol. Debieron saber que ahora ya soy una de esas estrellas que ellos dejaron caer al atardecer para iluminar la noche de otra persona.

Maria José
Fraile Rexach



Paula

«¡Paula!»

Una vez más, Paula se despertó en mitad de la noche al escuchar el grito de su madre en la habitación de al lado. Como siempre, se destapó con tranquilidad, colocó los pies dentro de las zapatillas y se levantó para dirigirse caminando al cuarto contiguo. Antes incluso de alcanzar el umbral ya sabía lo que se avecinaba, y no pudo contener las lágrimas.

La decisión de cuidar a su madre en casa durante sus últimos meses de vida había sido la más difícil que había tomado hasta entonces, pero gracias al apoyo del equipo de cuidados paliativos de su centro de salud, había conseguido acompañarla hasta el final. Y eso, a pesar del inmenso dolor que ahora la asolaba, le permitía agarrarse a la sensación de haberla ayudado tanto como pudo.

Paula se quedó unos instantes sollozando ante la cama vacía.

Esther
Arias Fernández



Los matices del gris

Con la inevitable llegada de su diagnóstico el doctor le ofrece sus manos protectoras. Nota áspera, gesto valiente. Cabeza fría, corazón cálido.

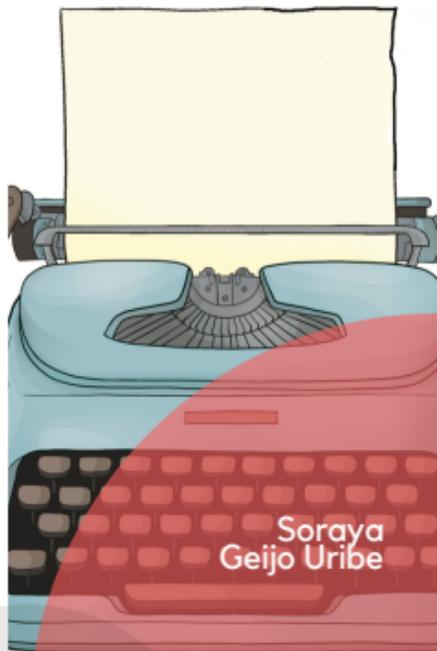
Su mirada confusa no deja de mirar el cielo nublado. No llueve, pero una masa gris se le acerca. Remolino vacío, vértigo en el pecho. La nube oscura se quiebra y las gotas de agua caen enloquecidas sobre su alma salpicando su existencia. El abrazo del personal sanitario y de su familia la acompañará en todo su proceso. Caricia de algodón vestida de penumbra.

Aire frío, ternura entre sábanas, y en las paredes de su habitación. Nudos en el estómago, en los huesos y entre los pliegues del cerebro. Imágenes borrosas, voces que susurran pesadumbre, fuerza y amor. Lágrimas que mitigan los latidos del dolor. Luz tenue. Destellos de recogimiento, de paz. Silencio.

Laura
Geli Julbe

El equipo más multidisciplinar

De estirpe faldera, fue quien mejor se adaptó de toda la familia cuando el niño quedó postrado en cama. Se acurrucaba en su costado y le pasaba la lengua con esmero por su mano lívida. Hasta en los peores días, conseguía arrancarle una sonrisa. Solo la destronaban del lecho las visitas de los de paliativos. Aguardaba ovillada y con una oreja enhiesta pegada a la puerta. Ellos, para hacerse perdonar ese destierro siempre le daban una caricia, incluso alguna golosina. Quizá por eso, y aunque ya habían pasado los meses, aquel día que se cruzaron por la calle, al trote y moviendo su rabito, se acercó a ellos. Así se ganó el puesto en el equipo de paliativos que, desde entonces, empezó a recolectar sonrisas a cambio de lametones, igual que cuando estaba con su amito.



Soraya
Geijo Uribe

Aterrizaje forzoso

Se acercó al pecho de mi madre y me explicó cómo se sentía. Es como si subiera una montaña y cayera rodando para, acto seguido, volver a escalarla. La respiración agitada, fatigosa, era inhumana. Por favor, pónganle morfina, supliqué. Solo deseaba que se tranquilizara, librarla de esa terrible condena. Le producirá depresión pulmonar, con los riesgos que conlleva en su estado, me advirtió el médico. Sujeté la mano fría de mi madre esperando que me indicara con un simple apretón cómo debíamos proceder. Pero ella estaba tan afanada en su subida, tan empeñada en llegar a la cima, que decidí que la bajada fuera lo más leve posible. Firmé el consentimiento y juntas descendimos en paracaídas. Al tocar el suelo, se relajó y se quedó dormida en un sueño justo. A mí me dolían los pies del aterrizaje, las manos de sujetar las cuerdas y el corazón de tanta pena.

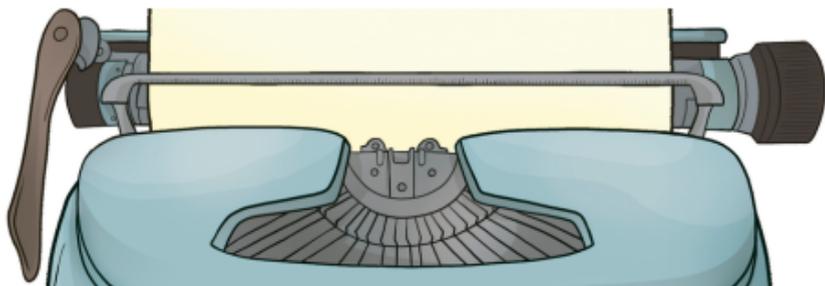




Colibríes y cadenas

Las cadenas son demasiado cortas. Avanzo, con mis últimas fuerzas, hacia esa piscina. Quiero refrescarme, flotar como cuando me bañaba en el Mediterráneo, haciendo el muerto y mirando al cielo, pensando en esa chica que me gustaba. Sangran las muñecas y los tobillos con el roce del metal. Duele. El cerebro va a estallar, noto una culebrilla con pinchos afilados que retuerce mis nervios. ¿Por qué a mí? Un colibrí de un azul brillante se planta ante mis ojos, con su aleteo frenético, sostenido en el aire. Ese pico estrecho parece hablar, pero muy bajito. «Tranquilo, estamos aquí para cuidarte». Llega una segunda ave. Sus suaves plumas acarician mis extremidades. «El dolor se va», dice el animal. Ambos picotean las herrumbres oxidadas que me retienen y se convierten en unas ataduras, sí, pero de mullido algodón. Con un simple movimiento libero mi cuerpo, corro y salto de cabeza al agua.

David
Ruipérez
Serrano



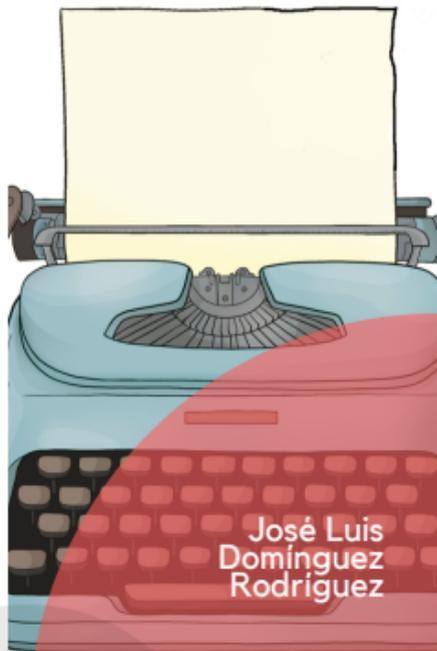
La inyección

Levanté la jeringuilla al contraluz para asegurarme de que sacaba todo el aire que hubiese en su interior. Tras la aguja apareció la cara de la niña, desenfocada en mi retina, y su mirada se encontró con la mía. Fueron unos instantes tan solo, acaso unos pocos segundos, pero nunca antes me habían dicho tantas cosas en tan poco tiempo, en silencio; tantas y tan rotundas: sabía todo lo que los demás sabíamos y callábamos. Y con una inexplicable serenidad para una niña de su edad, esa mirada decía que lo aceptaba y que no tenía miedo por ella. Sabía que todas aquellas medicinas que tomaba no la iban a curar y que todo formaba parte del pequeño gran teatro en que a veces se convierte la vida. Esbozó una ligera y cómplice sonrisa y se dio la vuelta para que le pusiese la inyección.

La espera

«Prometiste esperarme, regalarme el último de tus besos y la última de tus sonrisas, pero dudo que cuando llegue a casa te encuentre. Maldita distancia... Necesito oírte decir que partes en paz, que estaremos bien, que los días volverán a ser azules sin ti; un azul distinto, más apagado y tenue, pero azul, al fin y al cabo. ¡Nos queda tanto por decirnos, tanto por compartir..., te necesitamos tanto...! Y sin embargo entiendo que no sobreviviras a mi llegada, postrado y sin comer, sin abrir ni tan siquiera los ojos y casi sin respirar... Prometiste esperarme, pero me conformaré con poder verte, aunque ya no estés, y así ser tú, qué triste paradoja, quien disfrute del último de mis besos y la última de mis sonrisas».

Entró, temblorosa, asió su mano agonizante y lo llamó «¡papá!». El respondió con ojos tiernos, la besó con una infinita sonrisa... y se fue.



José Luis
Dominguez
Rodriguez

Lamento

Ahora, que penas por respirar, maldigo las veces que he demandado un respiro.

Ahora, cuando el habla te ha sido arrebatada, lamento no haber escuchado con paciencia.

Ahora, mientras otros limpian tu cuerpo, aúlla el óxido que subyace en mi alma.

Ahora, cuando las sonrisas son ya historia, siento cada lágrima que ha salpicado la nuestra.

Ahora, que yaces condenada a la postración, me disculpo arrodillado por las veces que has dormido sola.

Ahora, que no puedes comer, me asquea haber devorado tu tiempo.

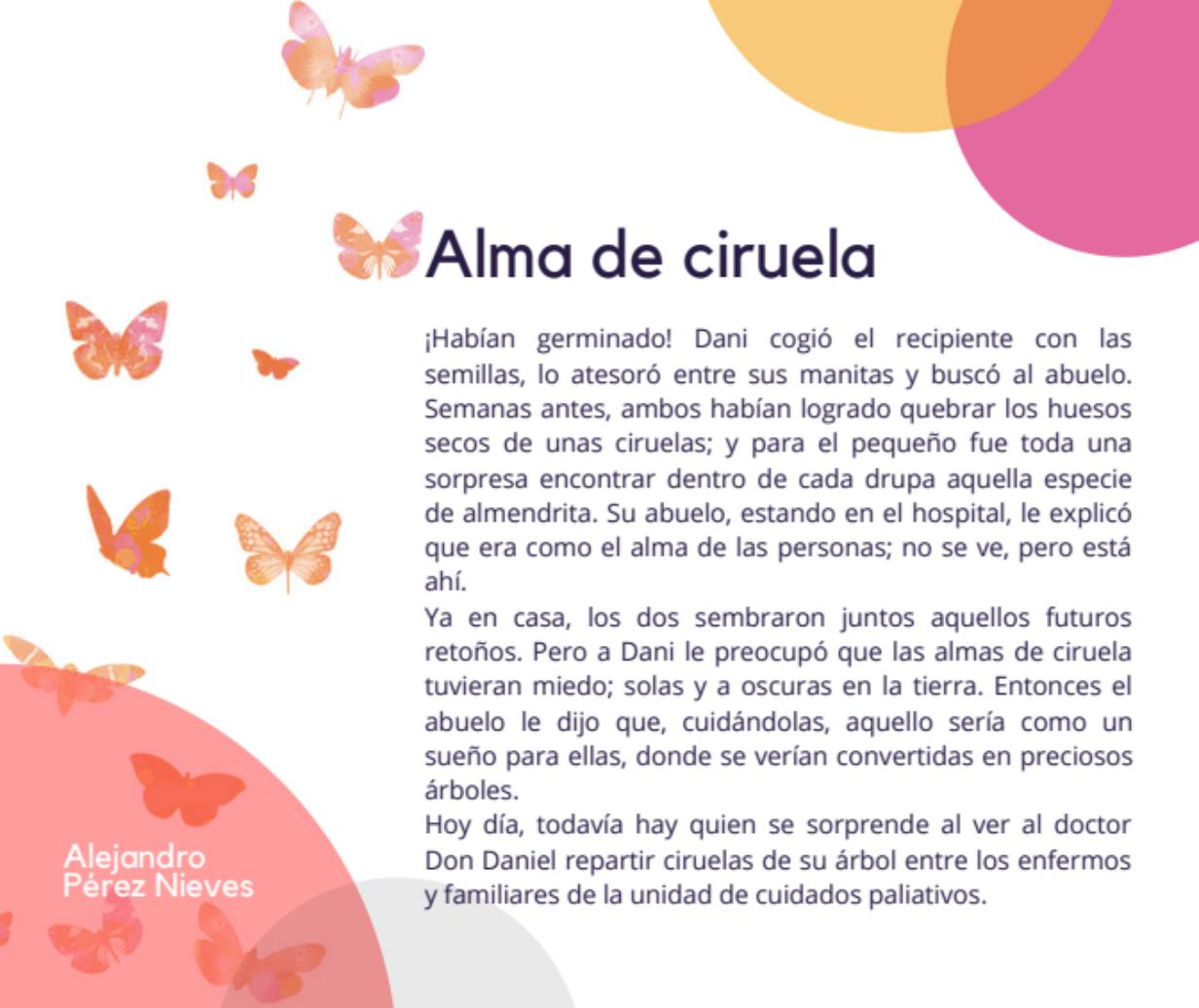
Ahora, que tu dolor es insoportable, me avergüenza recordar mis quejas.

Ahora, que tu cerebro se ha despedido, soy consciente de la inteligencia con la que me has amado.

Ahora, que ya no me reconoces, nadie más que tú me ha conocido.

Ahora, cuando sólo la muerte puede aliviarte, en mi infinito egoísmo, la pido para mí.





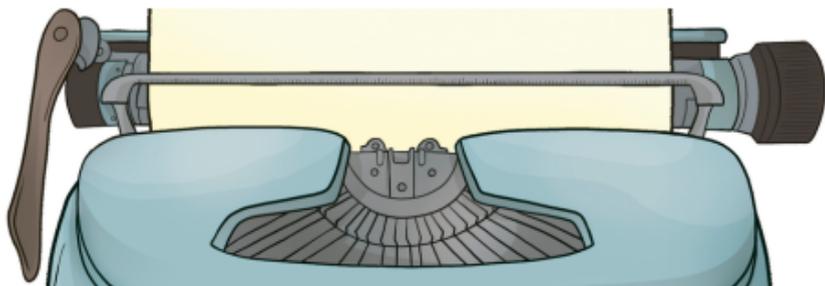
Alma de ciruela

¡Habían germinado! Dani cogió el recipiente con las semillas, lo atesoró entre sus manitas y buscó al abuelo. Semanas antes, ambos habían logrado quebrar los huesos secos de unas ciruelas; y para el pequeño fue toda una sorpresa encontrar dentro de cada drupa aquella especie de almendrita. Su abuelo, estando en el hospital, le explicó que era como el alma de las personas; no se ve, pero está ahí.

Ya en casa, los dos sembraron juntos aquellos futuros retoños. Pero a Dani le preocupó que las almas de ciruela tuvieran miedo; solas y a oscuras en la tierra. Entonces el abuelo le dijo que, cuidándolas, aquello sería como un sueño para ellas, donde se verían convertidas en preciosos árboles.

Hoy día, todavía hay quien se sorprende al ver al doctor Don Daniel repartir ciruelas de su árbol entre los enfermos y familiares de la unidad de cuidados paliativos.

Alejandro
Pérez Nieves



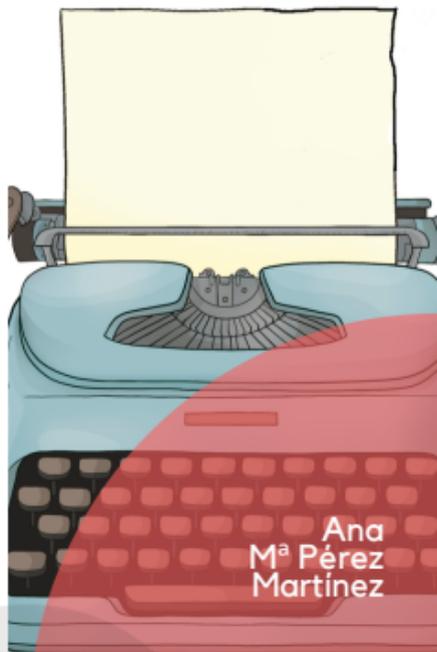
El árbol viejo

Igual que el viejo Olmo del Duero,
hendido por el rayo, de Machado, me ha brotado una hojita verde. Mi niña me la cuida. Unas veces la limpia y se puede ver más verde. Otras, la observa o le habla. Como hileras de hormigas, circulan por mis grietas y por mis venas los cuidados que palian mis miedos y mi dolor. Al final, tal vez, el carpintero haga también de mi lanza de carro, melena de campana, yunque de buey, o bien, una sencilla cruz de madera que adorne el cielo en la Iglesia del pueblo.

Andrés
Rodríguez
Sacristán Cascajo

Tres años tan rápidos como eternos

Naciste poco después del segundo ictus del abuelo. El Alzheimer le dio tregua y pudo conocerte en la residencia de la rehabilitación. Cuando volvió a casa emprendisteis caminos paralelos en dirección contraria. Al tiempo que su dieta mutaba de sólida a líquida, la tuya se llenaba de nuevas texturas. Perdía el control de esfínteres mientras tú lo ibas conquistando. Se negaba a poner el pañal con el mismo orgullo con el que tú te resistías a quitarlo. Aprendiste a caminar con el mismo tesón que él empleaba en evitar olvidarlo. Aquellos paseos cogidos a las barras que instalamos en el pasillo. Jamás te pisó ni le hiciste tropezar. «O meu neno», decía al intuirte entre sus pies. Enlazaste palabras, te volviste presente y locuaz. Sus frases se tornaron inconexas hasta que el silencio lo invadió por completo. Y todo eso en solo tres años.



Ana
Pérez
Martínez

Terapia complementaria

Ayuda con el aseo personal, medicinas, asistencia médica... María coordina y se afana para que Antonio no tenga que salir de casa. Él, agradecido, intenta sonreír, que sea menos duro para todos. Quisiera leer, pero sus ojos ya solo perciben bultos. Tiene molestias, aunque le duele más un error que cometió.

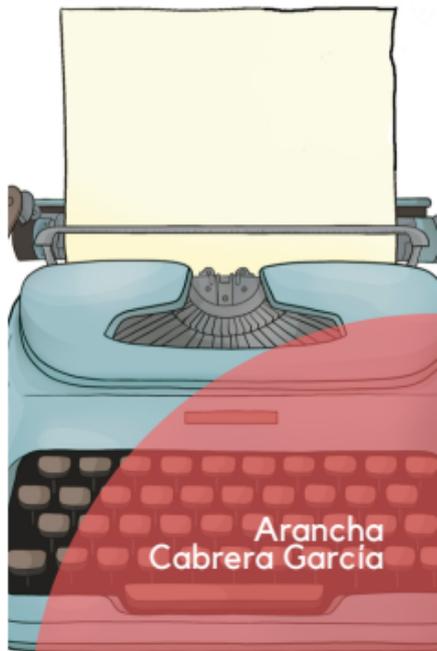
Su hija decide visitarle. Desde que se negó a estudiar Derecho como él exigía apenas se han hablado. Dos besos y un abrazo desarmen orgullos. La joven extrae un grueso volumen de los estantes, que su padre releía cada año. Entona el primer capítulo. Como buena asistente social titulada, sabe encontrar el bienestar de cada persona. Promete venir a diario.

Reconciliado con su hija, recuperado el buen juicio, Antonio anhela que el tiempo le alcance para escuchar completa su novela favorita, con una lucidez como la del ingenioso hidalgo al final de sus correrías.



Agradecidos

Aquel fue el último día que le visité en su domicilio. Acudía semanalmente desde hacía dos meses, observando cómo su fuerza se iba debilitando mientras su sonrisa permanecía inalterada, como un orgulloso estandarte que seguía ondeando al viento aun cuando la batalla estaba perdida. Ya apenas podía hablar, pero conseguíamos comunicarnos, con miradas, con gestos cómplices apenas perceptibles. Intentábamos engañar al dolor, al insomnio, en ocasiones a la tristeza y a la desesperación. ¡Y qué momentos aquellos cuando lo conseguíamos! Cuando me levanté de la silla y me acerqué a él para despedirme, me dijo, como susurrando los últimos versos de un poema olvidado: «muchas gracias por todo, doctora». Y nos miramos fijamente, con la sabiduría del que sabe y finalmente acepta. Y siempre he pensado, que tendría que haber sido yo quien le hubiera dado las gracias aquella mañana.



Arancha
Cabrera García



El tren de Julia

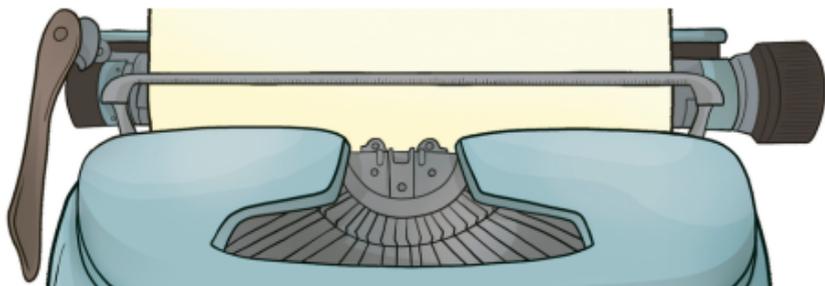
Nochebuena de 2019. Cuidados Paliativos Pediátricos, Hospital Virgen del Rocío, Sevilla:

—Pues a mí eso de terminalidad me suena como a terminal de tren, como a que el tren se para, pero luego echa a andar otra vez —le confesó Esperanza a su madre.

—Así es, cariño. Somos como trenes, que vienen y... ¡Bip, bip, bip! Un sonido de alarma desde la cama de Julia, la niña de al lado, les interrumpió súbitamente. La enfermera trató de reanimarla con una resucitación cardiopulmonar, pero su esfuerzo fue en vano.

Fundida a su madre en un abrazo a flor de piel, Esperanza dijo: «El tren de Julia, mamá».

Pablo Ernesto
Montoya Julián



Alas

Cuando aún era una niña, aprendí a distinguir rayitos de luz en momentos donde el corazón se desgarró y el aliento se contiene. Aprendí a tornar el miedo en magia, porque él consiguió que el poco tiempo que le quedaba, se convirtiera en instantes sinigual.

- ¿Te están estorbando? – preguntó mi padre con los ojos fijos en sus pies.

- ¿Quiénes?

- respondí extrañada mirando a ambos lados.

- Las haditas que están entre mis dedos. Sus alas se meten entre tus manos sin parar de molestar– dijo enfurruñado, señalando el lugar donde yo masajeara con cuidado la hinchazón de líquido retenido.

Sonreí. Y supuse que los efectos de la morfina que le habían suministrado para paliar el dolor estaban detrás de aquello. Sin embargo, imaginé como aquellos pequeños seres danzaban en el aire. Ajenos al dolor. Libres.

Cuando aún era una niña, descubrí que siempre hay luz en las tinieblas.

Ángela Victoria
Correa Puche

Adaptabilidad del corazón

A la sorpresa asistió muchísima gente, nunca había visto en el interior de su casa tantas personas juntas. Tiempo atrás, cuando le detectaron la enfermedad, se había agobiado pensando en que la vida seguía igual para todo el mundo, menos para él. Se imaginaba a sus amigos planeando la nueva temporada de fútbol, ya sin contar con él; y a su padre, como siempre, hablando del futuro, aunque a partir de aquel momento seguramente las charlas irían hacia su hermana Nuria.

Pudo comprobarlo allí, en la fiesta. Que la vida había cambiado, sí, pero no solo para él. Sus amigos de fútbol le propusieron ser el capitán del deporte que practicarían ese año: ajedrez. Su padre, poniendo su gesto serio, habló acerca de la importancia no del futuro sino del presente, y le confesó haber pedido una reducción laboral para estar más tiempo con él. Fueron, aquellas sorpresas, insuperables.

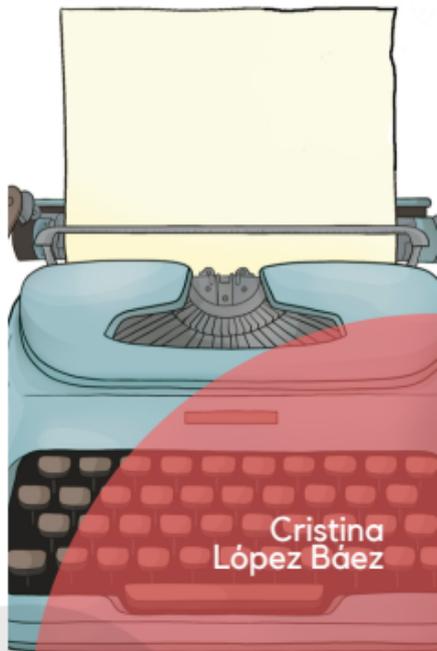


Recuerdos de una madre

Así que así era como se sentía el dolor verdadero. El dolor en su más pura, injusta y simple esencia. El dolor de recordar cuando era ella quien veía la cuchara acercarse a su boca, cuando era ella quien golpeaba el agua de la bañera mientras su madre enjabonaba su espalda, cuando era ella quien se acurrucaba en su pecho mientras la escuchaba cantar para que se durmiera.

Ahora era ella quien limpiaba los restos de comida de los labios de la anciana, quien la desnudaba con cuidado y lavaba su cuerpo con ternura, quien le cantaba en susurros y acariciaba su cabello hasta verla dormir.

Y así se sentía la impotencia. La impotencia de tener que ver cómo se escapaba la vida por sus ojos y no poder hacer nada al respecto. De no poder darle marcha atrás al tiempo y volver a cuando era sumamente feliz sin saberlo.



Cristina
López Báez

Mírame

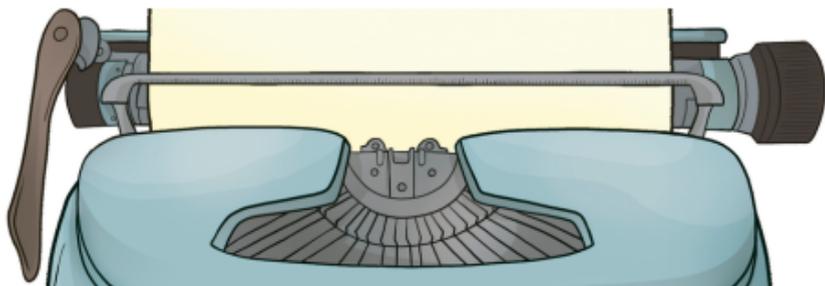
Cuando entré en la habitación respiré juventud, los trofeos y los pósters de motociclismo en la pared acompañaban a Leo en su letargo. Minutos antes su madre me había puesto al corriente de la situación del chico, me bastó con ver su triste mirada para ver el grado de desesperación.

Me senté junto a él en la cama, solo movía la cabeza, podía hablar, pero hacía meses que no decía ni una sola palabra. No le toqué, no quise incomodarle, le asee y puse uno de esos cd que tenía en la estantería. Abrí la ventana, noté que me miraba de reojo.

Al día siguiente volví a la misma hora, seguía sin mirarme, vimos una película y cuando ya me iba oí un silbido, me giré y me dijo:

-Mañana elijo yo la peli.





Intérpretes de Oscar

El «café» estaba especialmente malo aquel día. Ni siquiera le había ayudado a bajar el sándwich plástico que había adquirido minutos antes en la máquina gemela. Apuró el trago con un gesto de repugnancia y se sentó en la gélida silla de metal. Miró el reloj; las manecillas estaban preocupantemente difuminadas. Cada vez sentía más el peso de su chaqueta, de los zapatos, de las ojeras. De la vida, se dijo para sus adentros.

Volvió a escrutar el reloj, contando meticulosamente los 237 segundos que faltaban para que se iniciara el horario de visita. Cuando las agujas marcaron un ángulo de 90 grados, se irguió, se estiró, mesó sus cabellos, carraspeó y sacó a relucir la mejor de sus sonrisas de comercial.

- Hola cariño. ¿Cómo has dormido hoy?

José
García González



Era sólo poesía

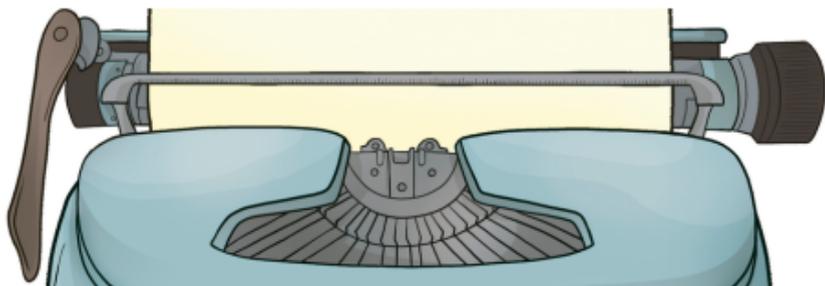
Leímos a Dulce María Loynaz que tuvo una larga vida. Leímos una antología de poetas cubanas que era larguísima. El tiempo estaba en nuestra contra.

¡Que bellos recuerdos traías en tus ojos de caserones abandonados en La Habana!

Leer poesía en esas pocas horas que te quedaban parecía una frivolidad y, sin embargo.

Tu cuarto era el más luminoso de la residencia, un milagro entre aquellos pasillos que siempre olían a comida. Un gran ventanal por donde se asomaba a veces la pelona como la que contempla la construcción de un puente. Entonces: Manuel Vilas, Ángel González, Rafael Cadenas, Alejandra Pizarnik y Wislawa lucharon contra el tiempo en tu habitación.

La pelona nunca llega tarde, la pelona nunca llega temprano, pero con nuestros recitales a veces se despistaba y por ahí alguien se corrió una última juega, alguien pudo dar un último abrazo.



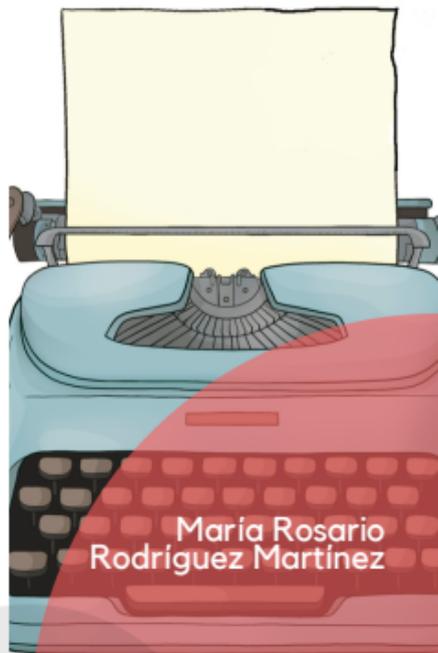
El pacto

No quiero que olvides cuando tú eras Peter y yo Tony. Ni todas aquellas aventuras compartidas, como aquella en que perseguimos la nave espacial de Maw para salvar al Doctor Strange, y así la Gema del Tiempo. Ni cuando aterrizamos en Titán para enfrentarnos al poderoso Thanos, buscando salvar al Universo. Allí, aunque el Doctor Strange diseñó un futuro alternativo de salvación, no fue posible derrotar al poderoso rey intergaláctico. Cuando Thanos activó todas las gemas del Universo, antes de que te deshicieras entre mis brazos, hijo mío, como polvo de Marte, inalcanzable, arrastrado por el viento universal, pudiste escapar. Bravo. Pero entonces yo ya era Tony, Iron Man, tu inseparable compañero, mi joven Spider Man, y te hice una promesa. Tarde o temprano yo también iré. Prométeme que cumplirás con nuestro pacto. Cuando consigas llegar a Wakanda: espérame.

David
Nieto Rodríguez

Una estrella que se apaga

«Estoy escuchando música», le dijo su tía con una sonrisa. Esos eran los momentos bonitos que el final de la enfermedad les estaba regalando, la tranquilidad y el silencio de la habitación, el acompañarla en ese apagarse tan paulatino, respaldada por el personal de cuidados paliativos, que como en una danza ensayada pululaban por momentos por la casa y hacían magia para que ella pudiera marcharse así, tranquila, rodeada de su gente, de sus gatos, a ratos presente, a ratos volando ya hacia otro lugar.



**María Rosario
Rodríguez Martínez**

Quince días

Era ya muy tarde, aunque en ese immaculado pasillo de la planta primera el concepto tiempo era relativo. Tarde para qué.

Avancé tratando de no hacer ruido. Hacía escasos minutos que mi madre había dejado de respirar, pero yo demoré la alerta para poderme despedir a solas. Si, supe lo que significaba antes de que ningún médico me lo confirmara. Había sido sedada esa misma mañana y era cuestión de horas que nos dejara. Después de quince días en paliativos era lo mejor que podíamos esperar. Que se fuera silenciosamente, sosegadamente. Quince días con sus noches compartiendo habitación, juntas por última vez, viendo cómo su pequeño cuerpo era consumido por la enfermedad, sintiendo el desánimo como una doble piel, muriendo un poco cada día con ella.

Avancé hasta llegar al control de enfermería. La enfermera me miro y asintió.

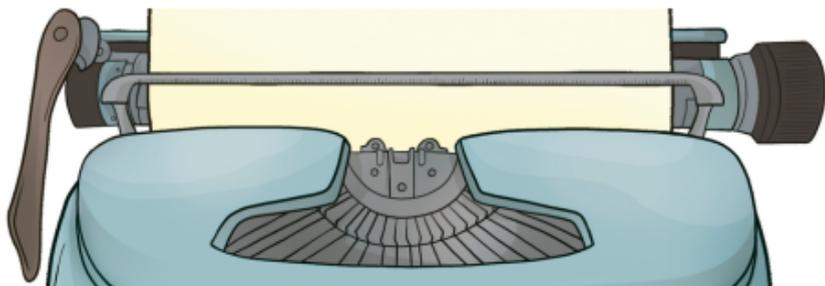




Tatuado un siempre

Voy a sobrevivir y aunque sé que es egoísta por mi parte quejarme de lo que me toca, duele. No me duele que mis pulmones no cojan el aire suficiente. No me duele que siempre haya vías conectadas a mi cuerpo. Me duele ver a los enfermeros darme los buenos días con una sonrisa. Me duele ver a mi madre girarse para contener las lágrimas. Me duele que mi abuela rece cuando cree que estoy dormida. Es injusto que sean mis pulmones, pero sean sus dolores de cabeza. Mi psicóloga me dice que se preocupan porque me quieren, lo sé. Pero resulta que yo les quiero a ellos y no quiero que sufran. Sé que estas condiciones de vida las tendré hasta que fallezca. Sé que mis pulmones no empezarán a respirar como es debido en ningún momento. Sé que siempre es una palabra que llevo tatuada en mi cuerpo.

Laura
Oliver Urbano



El cuento infinito

Dicen que el nombre nos marca. Alicia supo desde joven que se dedicaría a los cuidados paliativos infantiles. Ese trabajo la situaba frente a una verdad inquebrantable: la necesidad de cuidar a los niños que afrontaban –siempre demasiado pronto– el final de la vida.

Los pequeños la adoraban. Su secreto: le encantaba contarles cuentos. Uno de los más famosos era aquel que empezaba diciendo: «Ubaldo era un dragón que, en lugar de fuego, sacaba confeti por la boca». Desde el principio sabía enganchar a su público, porque a la vez que lo contaba lanzaba un puñado de confeti de colores por el aire, haciéndoles reír.

Nunca ha terminado el cuento. El tiempo se acaba antes. Piensa en lo duro que es su trabajo especialmente cuando cambian las sábanas de las literas. Pero cuando alguien las ocupa de nuevo, coge un puñado de confeti y vuelve a empezar su cuento infinito.

Distintos finales

«Cuidar es pensar en los finales», reza el texto al pie de la foto que decora mi despacho.

Allí atiendo a Noelia, que frisa los sesenta. El bicho que le quiere comer por dentro ya ha abierto la boca. Los síntomas son de libro y calculo que le quedan tres meses de vida. Le he recomendado que se despida de sus seres queridos, ordene los muchos o pocos ahorros que pueda tener y, lo más importante, que disfrute todo lo que pueda. Así, hay quien hace ese viaje que siempre aplazaba, mientras otros sientan en torno a una mesa a todos los que han sido importantes en su vida.

Veo que Noelia se toca el costado y hace ese gesto tan característico por el que yo ya pasé hace unas semanas.

He decidido trabajar hasta el último día. A fin de cuentas, es lo que más me gusta.



Sergio
Capitan Herraiz

La mano enrollada en el dedo

Alejandro
Bandera Moreno

Ayer su nieto recién nacido cogió su dedo índice con su pequeña manita por primera vez y se quedó dormido. Con esa imagen de la pequeña criatura agarrada a ella se le olvidaron los dolores y el fin que tan cerca estaba, mientras duró ese momento fue la mujer más feliz del mundo entero y una lágrima de alegría recorrió su mejilla. Cuando la familia se fue y volvió el médico no hubo otro tema de conversación más que el recién llegado. Más tarde volvieron los dolores, pero no pudieron con ese cálido sentimiento que provenía desde lo más profundo de su corazón gracias a los cuidados que estaba recibiendo. Esa noche y las que siguieron hasta el trance, durmió con una amplia sonrisa dibujada en su rostro y con el dedo levemente estirado como si su nieto siguiese allí.



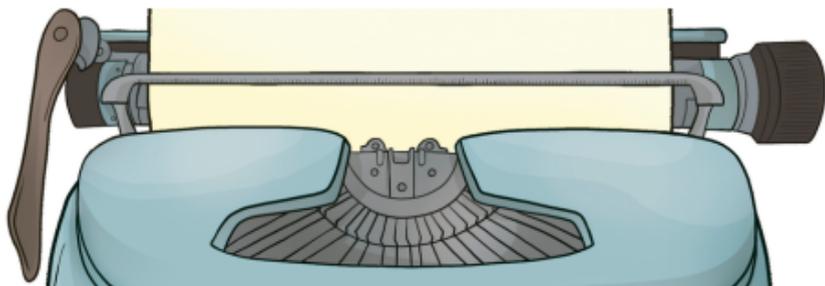


El otro lado de la cama

No te podría decir a cuánta gente he visto llorar en estas habitaciones, en estos pasillos. No sabría contarte cuánta rabia y cuánta pena he podido ver vestida con mi bata blanca. También he visto alegría, pero eso es fácil cuando la medicina está a favor.

Hoy me has mirado a los ojos y me has dado las gracias. Sabes que no podemos curarte, que te quedan solo unos días aquí, y vas a pasarlos con nosotros. Pero hoy, después de una larga batalla, has decidido aceptar lo que viene. Has juntado a toda tu familia a tu alrededor, has llenado tu habitación de dibujos y de tarjetas, has decidido sonreír y poder decir todo aquello que guardabas. Hoy, rodeado de los tuyos, con una entereza y una calma admirable, nos has dado las gracias por ayudarte en tu despedida. Y hoy, las lágrimas de gratitud han sido más.

Elena María
Saiz Lou



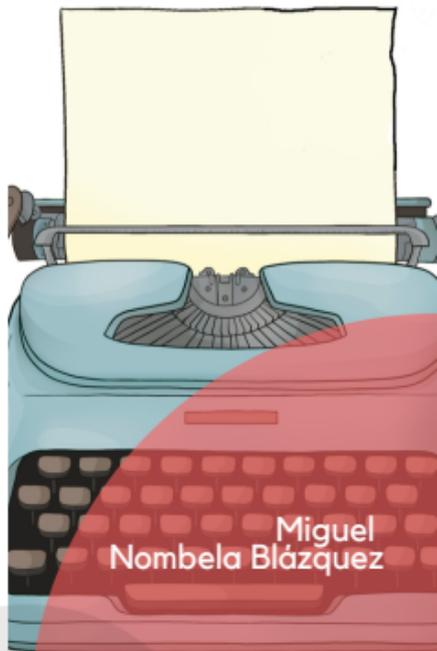
Ángel de alas rotas

Mi cuerpo pesa quintales. Pero hay un ángel de alas rotas que me maneja como un niño. Con cuidado me alza y lava mi espalda; y con celo sana las escaras de mis codos, las yagas de mi piel. Aguarda a que me duerma, atenta a cualquier queja. Y vela mis sueños, soñando también ella que nada de esto es real y no deja de ser solo una mala pesadilla. Quisiera pedirle perdón por su fatiga, por mi eterna dependencia, por su constante presencia. En su desvelo, no me deja que grite, ni yo escucho una queja. Consciente de esta triste rutina, mi alma se negó a rezar. Es su rostro el que me calma. Su afable mirada. Su eterna sonrisa. De lo poco que me queda ya, ella lo es todo. Y a ella le debo la dignidad de mi vida, postrado en una cama, sin aliento para acariciarla.

Julia
San Miguel Martos

Mi taburete de cinco patas

De niño estudié sin descanso para llegar a ser alguien. Nadie me dijo que ya lo era. De joven terminé una carrera con salida, y en la primera curva perdí el equilibrio. A un trabajo gris le siguió otro, más oscuro, mejor remunerado. Ese fue mi camino: la seguridad frente a la felicidad; detener el miedo provocado por desconocidos. A los 57 me diagnosticaron mi mal, y el reflejo del espejo me devolvió una mirada de reproche. A partir de entonces conocí el amor absoluto: el de mi mujer y mi hija, con su continua renuncia; el de Antonio, trabajador emocional y social, capaz de confrontar mis miserias con un humor imbatible; el de Encarnita, viuda del 4º, que ni conoce mi apellido. Entre todos me ayudaron a construir la quinta pata, donde se asienta la voluntad de superar el terror. Y de tratar de devolver algo. Mientras pueda.



Miguel
Nombela Blázquez

Fast and furious

Carmen murió el jueves. Llovía y le hubiera gustado poder sentirlo.

Yo me despedí de ella hace dos sábados, después de ver «Fast and Furious 9». «Carmen», le dije. «Lo sé», respondió. «Pero yo quería...», insistí. «Estás aquí», sentenció. Me contuve, pero al rato tuve que pasar al cuarto de baño.

Llevaba meses visitándola semanalmente. El último mes, dos veces por semana. También comencé a visitarla de forma extraoficial, como amigo, sin tomas de tensión ni registros. Dejaba el maletín en el coche y solo charlábamos o veíamos una película. Habíamos pactado evitar dramas y comedias, así que solíamos ver alguna de acción. Descubrimos juntos lo endiabladamente entretenidas que son y a menudo comentábamos excitados las escenas más impactantes, los efectos especiales.

Al final ya no toleraba el ruido, apenas se mantenía despierta, y escuchábamos música con las manos cogidas, mientras la lluvia humedecía los cristales de su ventana.



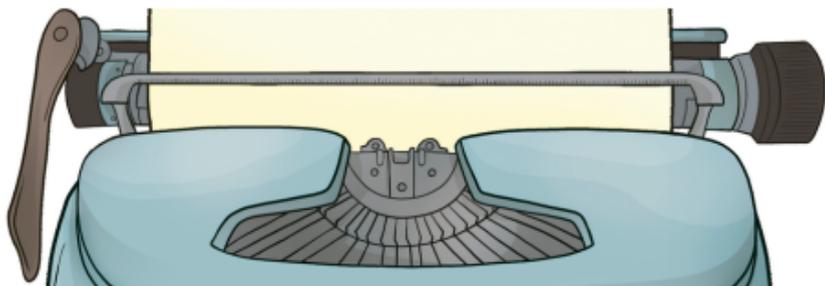


Blanca vereda

«Un día. Quizá dos». El médico gesticulaba con rostro serio mientras le explicaba la situación a Julieta y su madre, tratando de prepararlas para un desenlace inminente. «Ya no podemos hacer nada más».

Un rato después, Julieta salió de prisa hacia el salón y cogió en la estantería «Campos de Castilla», aquel bonito libro de Antonio Machado que tantas veces le leyó su abuela cuando era pequeña.

Regresó a la habitación y nada más entrar recorrió la cortina, se sentó en la cama y abrió el libro lentamente. Llevaba unos siete minutos leyéndole poemas cuando sintió que su abuela, inmóvil y con los ojos cerrados, le apretaba la mano.



Cuarenta y seis días

Como si de una broma macabra se tratase, el día del padre nos dijeron que nuestro padre tenía líquido tumoral en el abdomen. Tuvimos 46 días para hacernos a la idea de dónde estaba el páncreas y de cuáles eran sus funciones vitales; de encajar el rechazo de «sin posible solución»; de presenciar, lo peor sin duda, cómo se hacía a la idea de que sus días estaban contados; de disimular con él nuestro abatimiento; de decidir que queríamos irnos a casa con cuidados paliativos; de suspender un par de viajes programados; de conservar el sentido del humor; de buscar cada minuto para estar con él; de hacernos expertos en opiáceos; de convivir con un grifo en su abdomen; de no tirar la toalla.

Lo más importante, 46 días de no juzgar cómo los demás hacían malabares con su dolor, su miedo y su tristeza.

Elena
de Hijos de la Fuente

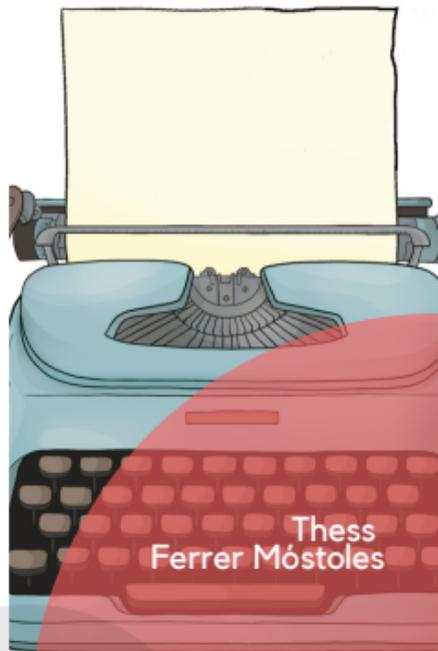
Cinco meses, dos días, y doce minutos

Quedan tres minutos. La televisión muestra la Puerta del Sol. Hacemos un picnic en la cama de nuestro padre porque para la cena se había empeñado en cocinar, entre jadeos, la receta de su madre como si nuestro mundo no estuviera cabeza abajo. Ahora no se tiene en pie.

Dos minutos. Sus ojos están rojos, pero es su corazón el que está roto. Después de horas cocinando nos presentó el cordero asado, orgulloso. Pero tras probarlo, su brazo se desplomó sobre la mesa, y la voz resignada más triste del mundo dijo «sabe a metal». La maldita quimio, pensé.

Un minuto. «Mis últimas campanadas», dice entre lágrimas. «Tonterías», dice mi hermana. «Nos vas a enterrar a todos», dice mi hermano. No llores. Pongo mi mano sobre la suya. La primera campanada resuena y, uva por uva, el año, sin piedad, comienza.

No quedan cinco meses, dos días, y nueve minutos.



Thess
Ferrer Móstoles

Sombras del ayer

Había un residente nuevo en la 214, me dijeron al comienzo de turno. Cuando entré en la habitación me impactó.

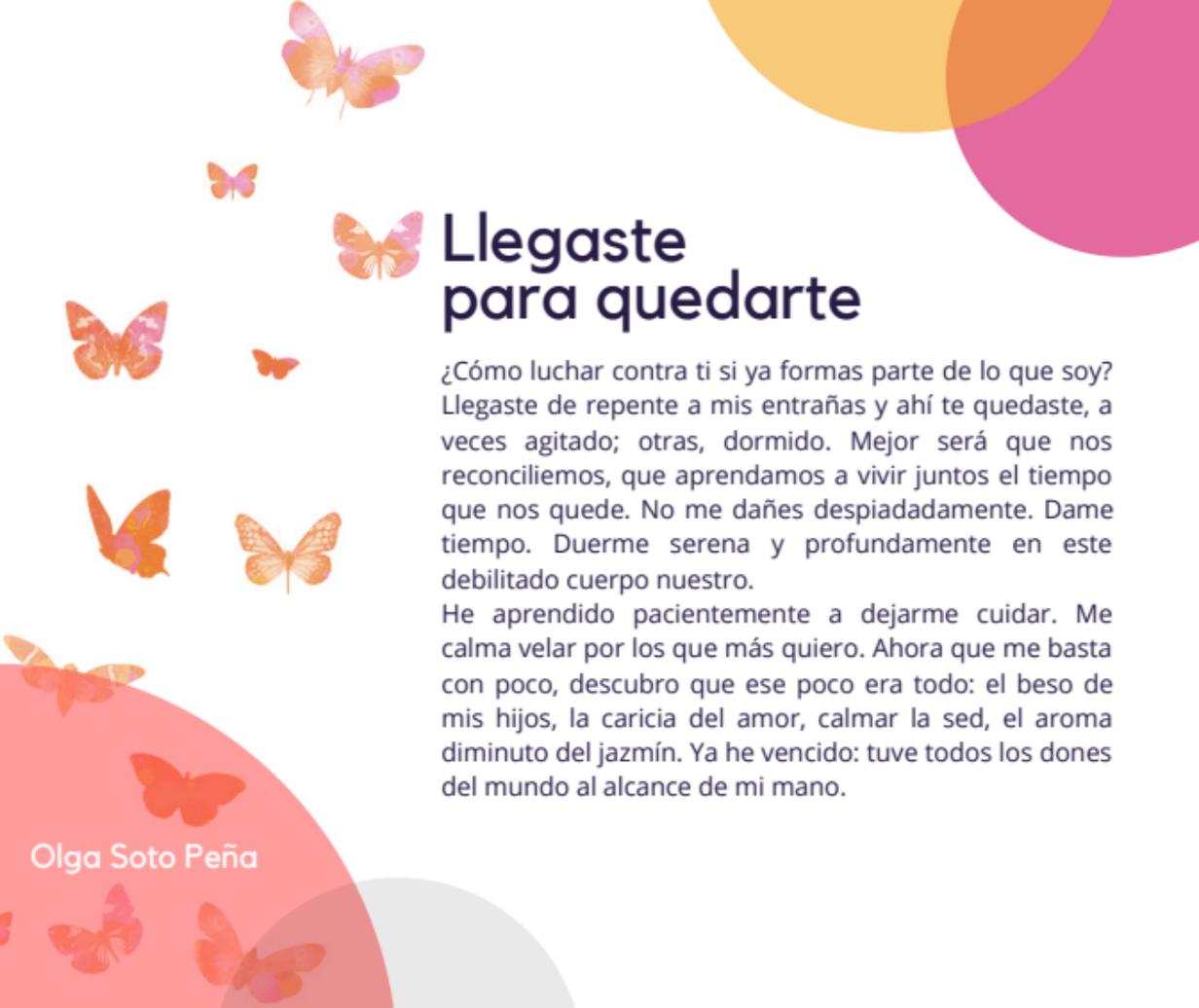
Le reconocí por el tatuaje en su brazo: mi nombre. Desde ese momento el Alzheimer dejó de ser una enfermedad que contraía parte de la población para convertirse en algo cercano a mí.

A ese hombre que languidecía en la cama sin gesto alguno, vulnerable, a expensas de los demás, yo le recordaba sonriente, con palabras alentadoras y haciéndome sentir segura.

Ahora pienso que fui injusta aquél lejano día en el que desaparecí de su vida.

Nunca supo que era yo quien le cuidaba, pero estoy segura, por el brillo de sus ojos, que su espíritu se calmaba cuando me oía decir: «Te quiero, papá».



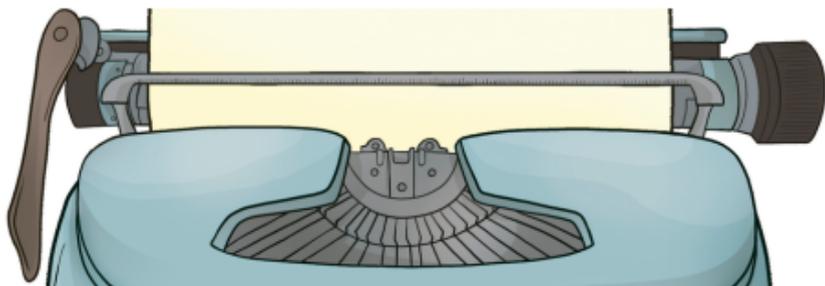


Llegaste para quedarte

¿Cómo luchar contra ti si ya formas parte de lo que soy? Llegaste de repente a mis entrañas y ahí te quedaste, a veces agitado; otras, dormido. Mejor será que nos reconciliemos, que aprendamos a vivir juntos el tiempo que nos quede. No me dañes despiadadamente. Dame tiempo. Duerme serena y profundamente en este debilitado cuerpo nuestro.

He aprendido pacientemente a dejarme cuidar. Me calma velar por los que más quiero. Ahora que me basta con poco, descubro que ese poco era todo: el beso de mis hijos, la caricia del amor, calmar la sed, el aroma diminuto del jazmín. Ya he vencido: tuve todos los dones del mundo al alcance de mi mano.

Olga Soto Peña



Donde estoy a gusto

Para ella todo empieza por el final, pero siempre existe un principio para entenderlo todo. Su camino está marcado por las muertes, por infinidad de muertes.

Cuando entra en la planta le gusta pararse a contemplar las placas de agradecimiento, que abigarradas, le recuerdan la sensibilidad de las personas que trabajan en la unidad. Unidad por la que pasea cómoda, tranquila, sin prisas ni miedos, pues sabe que aquí las personas son tratadas con dignidad, cariño, respeto y mucha paciencia.

Entra en las habitaciones a visitar a los pacientes, sin ruido, como un soplo de aire, leve. Algunas veces es reconocida por alguno de los pacientes, que sorprendidos agradecen su visita, porque les prepara el espíritu para lo que está por llegar.

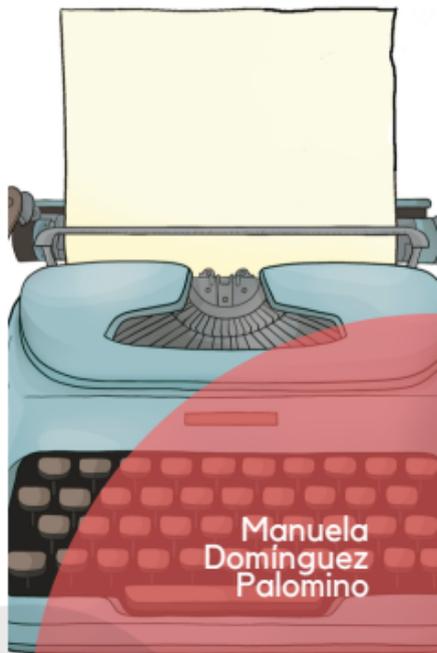
Y al final del pasillo, se sienta a descansar, a esperar con su paciencia infinita, que alguno de los pacientes la necesiten para llevárselos al más allá.

Un sol para mis párpados

Estoy atrapado. Invasado. Condenado a la grisura de este mal ingrato. No hay nada más que hacer. Pronto estaré muerto. Muerto sí, olvidado. Tengo que asumirlo, tragarme cuanto antes esta nuez amarga. Trazar la despedida.

Piedad me escucha, y tuerce el gesto mientras me ahueca la almohada. Dice que no me oville; que el gris no es mi color. Que no le gusta. Que aún me queda tiempo, y el tiempo es vida. Yo le respondo que no se inquiete; que agradezco sus desvelos, su ternura, pero ya es tarde. No me engaña esta paz que va, que viene, que no se queda. Quiero partir sin dar ruido. Piedad, entonces, finge que no me oye. Sale del cuarto, sigilosa. Su luz de girasoles se va con ella.

Regresa pronto. Iluminada. Y yo sonrío. Trae, para mi frente, un arcoíris, y un sol recién nacido para mis párpados.



Manuela
Dominguez
Palomino

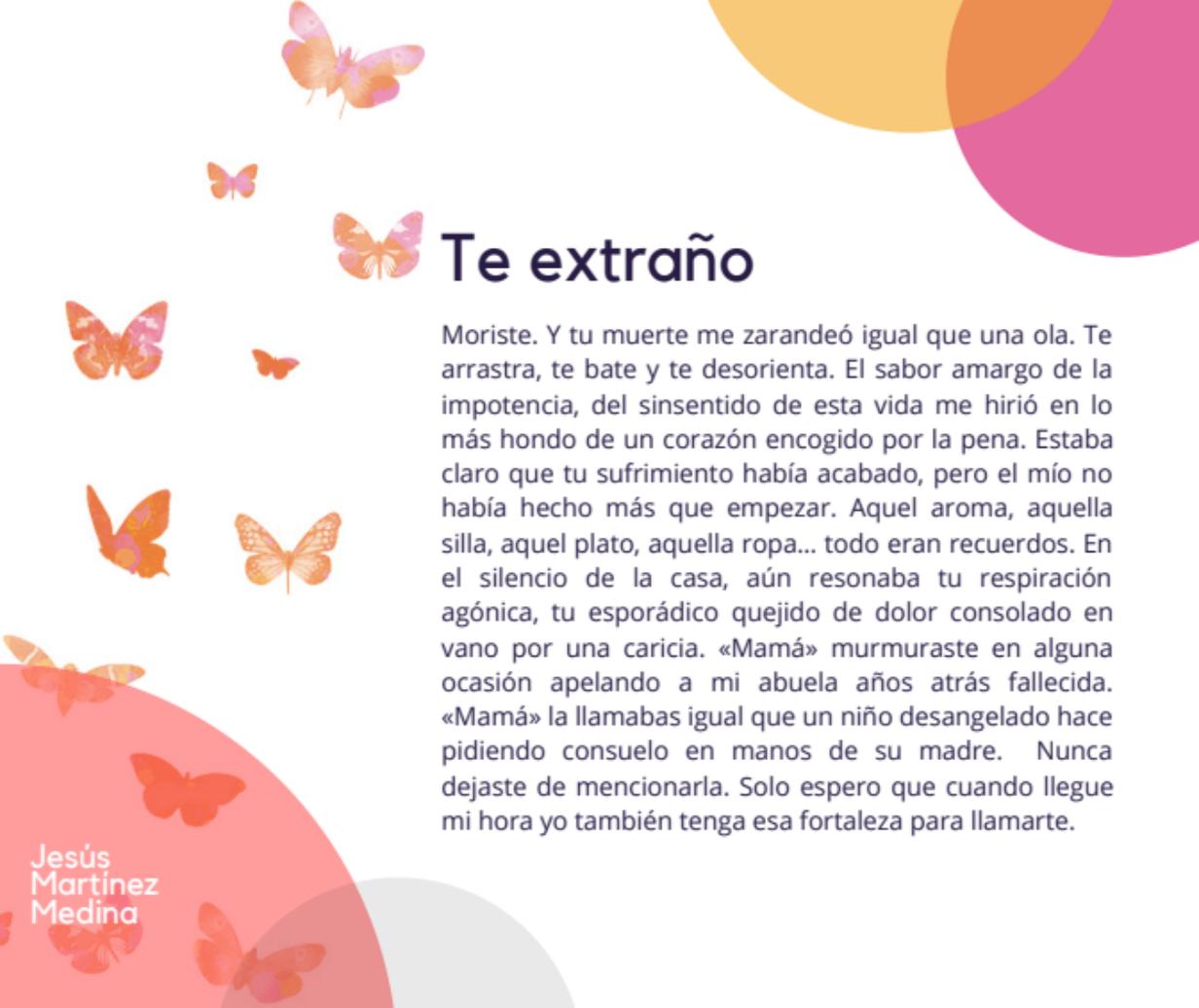
Que no pare la música

Una mano se tambalea monótona y melódicamente en el borde de la cama. Fuera, los gritos de aquellos muchachos que todavía juegan en las calles, el sonido de los coches cambiando de marcha en el cruce y las cotorras que hoy dominan los cielos de las ciudades.

Dentro, los Beatles cantan Let it be, el reloj sigue dando bien la hora y su cuerpo, aunque ya resentido, sigue sintiendo cada una de las melodías que componen la rutina.

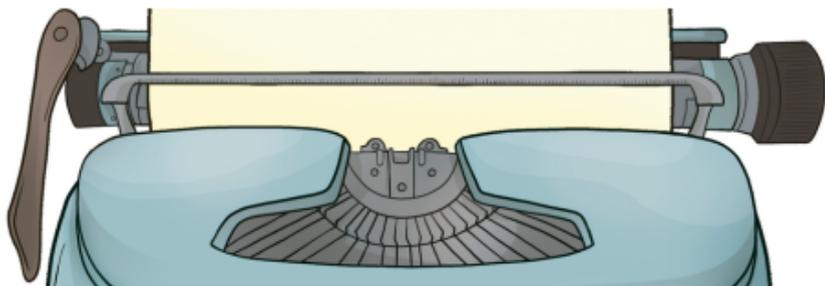
Esa mano sigue danzando, como lo ha hecho siempre, cogida, a veces, de algunas más viejas y sabias, y de otras más dulces y jóvenes. Siente el cuidado y el cariño y seguirá surcando los días y sus desafíos. Hasta que la música deje de sonar.





Te extraño

Moriste. Y tu muerte me zarandé igual que una ola. Te arrastra, te bate y te desorienta. El sabor amargo de la impotencia, del sinsentido de esta vida me hirió en lo más hondo de un corazón encogido por la pena. Estaba claro que tu sufrimiento había acabado, pero el mío no había hecho más que empezar. Aquel aroma, aquella silla, aquel plato, aquella ropa... todo eran recuerdos. En el silencio de la casa, aún resonaba tu respiración agónica, tu esporádico quejido de dolor consolado en vano por una caricia. «Mamá» murmuraste en alguna ocasión apelando a mi abuela años atrás fallecida. «Mamá» la llamabas igual que un niño desangelado hace pidiendo consuelo en manos de su madre. Nunca dejaste de mencionarla. Solo espero que cuando llegue mi hora yo también tenga esa fortaleza para llamarte.



Por las rendijas de la piel

Soy veterano. Había tratado con todas las facetas del dolor y la muerte. Tenía ya ese cuero curtido en el que se convierte tu piel con los años. Pero llegó la tarde imborrable. El busca de Paliativos sonó avisándome de un ingreso.

Entré. Yacía rodeada de su joven esposo y su madre. Dormitaba en su agonía, frágil, pero con esa belleza de juventud que el cáncer no había sido capaz de arrebatarse. Tomé su mano y abrió los ojos mirándome. Instantáneamente traspasó las rendijas de mi piel un lacerante dolor, que fui incapaz de esquivar. Miré alrededor y fui consciente de la profunda trascendencia del momento. Fuera, a duras penas pude cruzar algunas palabras de consuelo con sus devastados familiares.

Esa noche, en casa, me sentí abatido mientras recordaba vívidamente aquéllos desbordantes minutos. De madrugada desperté sobresaltado, fui a la habitación de mis hijas y lloré mientras tomaba sus manos.

Máximo
Bernabeu Wittel

En trance

Otra jornada esperando que la respiración se apagara. La auxiliar, antes de asearlo, me dijo que, en ocasiones, cuando las personas están muy débiles pueden irse con el movimiento del cambio. Me acerqué a darle un beso en la frente, por si acaso.

Esperé tras la puerta con la respiración contenida hasta sus palabras de «ya puedes pasar».

Le había sentado bien el aseo, pero le faltaba algo: su olor. Cogí la colonia del neceser y se la puse tras las orejas y en el pelo. Tan delicadamente como pude me acerqué a su cuerpo. Respiramos juntos, al ritmo tranquilo y sutil de su pecho, una vez más. Cuando tuve el valor, me despegué, dándole permiso para cuando se quisiera marchar.



Laura
Dorado Nogueiras

La sonrisa dormida

Parece que estuviera dormida en un sueño eterno. Sus ojos están cerrados y sus labios se arquean unos grados para formar una media sonrisa. Su piel es tersa y suave como corresponde a una niña de quince años. La estoy observando desde la puerta de entrada a su habitación. Me aproximo a ella con mi bata blanca, levanto la persiana de la ventana y como si de un acto reflejo se tratara ella abre los ojos y fuerza sus labios para regalarme una sonrisa. Mientras yo hago mi trabajo, ella no deja de sonreír. No dice nada solo me sigue con sus ojos mientras yo compruebo la medicación. Le sonrío, le acaricio sus mejillas y le aprieto la mano. Permanezco unos minutos a su lado hasta que parece volver a entrar en un sueño profundo y sus ojos se cierran y sus labios presentan una media sonrisa.





Volviendo a casa

« A nuestra hija Marta, que en sus 17 años nos enseñó a vivir la ilusión y la esperanza en cada día »

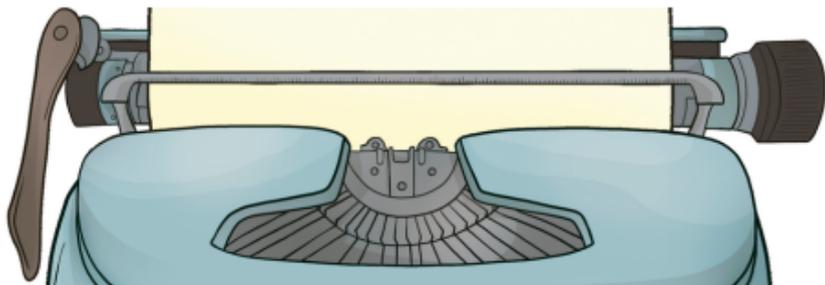
Mi habitación, mis juguetes, mi ropa...

Mis hermanas, sus voces, las risas, los juegos, las caricias, los silencios, la mano cogida, dormir abrazadas, el agua templada en la bañera, el abrazo con la toalla al salir de ella... el masaje con la crema perfumada... el olor a comida casera... aunque no pueda comerla...

Estar en casa preparándome para cambiar de casa, para cambiar de abrazo, aquel abrazo soñado por mis padres que ahora también a mí me tranquiliza, el abrazo de los que nos precedieron, mis abuelas y mi abuelo...

Cuando la enfermedad me ha arrebatado todo, al menos conservar la dignidad y el derecho de poderme ir en intimidad, con el calor y la serenidad de cerrar los ojos con los míos, DE ESTAR EN CASA PARA VOLVER A CASA.

Marien
Guerrero
Serón



No todo se aprende en los libros

La estudiante salió la última de la habitación. Dentro quedaba el paciente junto a una de sus hermanas. La casa era humilde. Una casa grande de pueblo, antigua como sus dueños, con olor a colonia de bebé. La entereza de Diego, encadenado a la bomba de oxígeno, sonriendo a la enfermera mientras le administraba un inyectable era inconcebible. Ya en el coche, de vuelta al ambulatorio, la doctora preguntó:

-¿Qué has aprendido hoy?

-Pues que era un paciente con una linfangitis carcinomatosa pulmonar..., terminal; que le hemos puesto corticoides....

-¿Sólo eso? ¿Sólo has aprendido eso? – interrumpió.

-Pues sí, no sé... - vaciló la estudiante.

La enfermera intervino.

-¿Te has fijado en su mirada? ¿En su sonrisa? ¿En cómo nos ha apretado las manos al despedirnos?

-Gema: no todo se aprende en los libros – concluyó la doctora.

José Luis
Monroy Antón

Blanco y gris

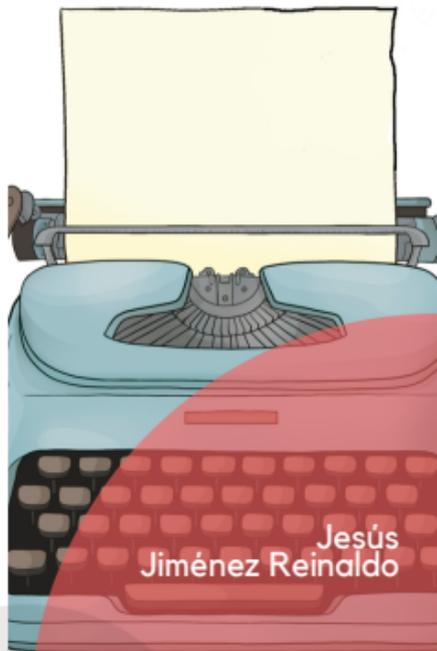
Amaneció un día de color gris oscuro, casi tan gris e igual de oscuro que su corazón. Desde hacía casi tres meses todo a su alrededor y, lo que es peor, todo en su interior, se había teñido de gris.

Oscuro. Cada día más gris y, lo que es peor, más oscuro. Este cuadro de grises comenzó a pintarse cuando, casi tres meses antes, escuchó las palabras más hirientes que jamás había tenido que oír. Hirientes por la herida, incurable, que le habían producido. Mucho más incurable que el cáncer diagnosticado hace casi tres meses. Tan sólo había un color capaz de disipar, disolver, difuminar hasta hacer desaparecer, teñir y brillantar esa oscuridad. Todo ello a la vez. Era el blanco. Pero sólo un blanco: el de la bata de su doctora. La única que, a pesar de todo, conseguía arrancarle una sonrisa, en escala de rojos, amarillos y azules.

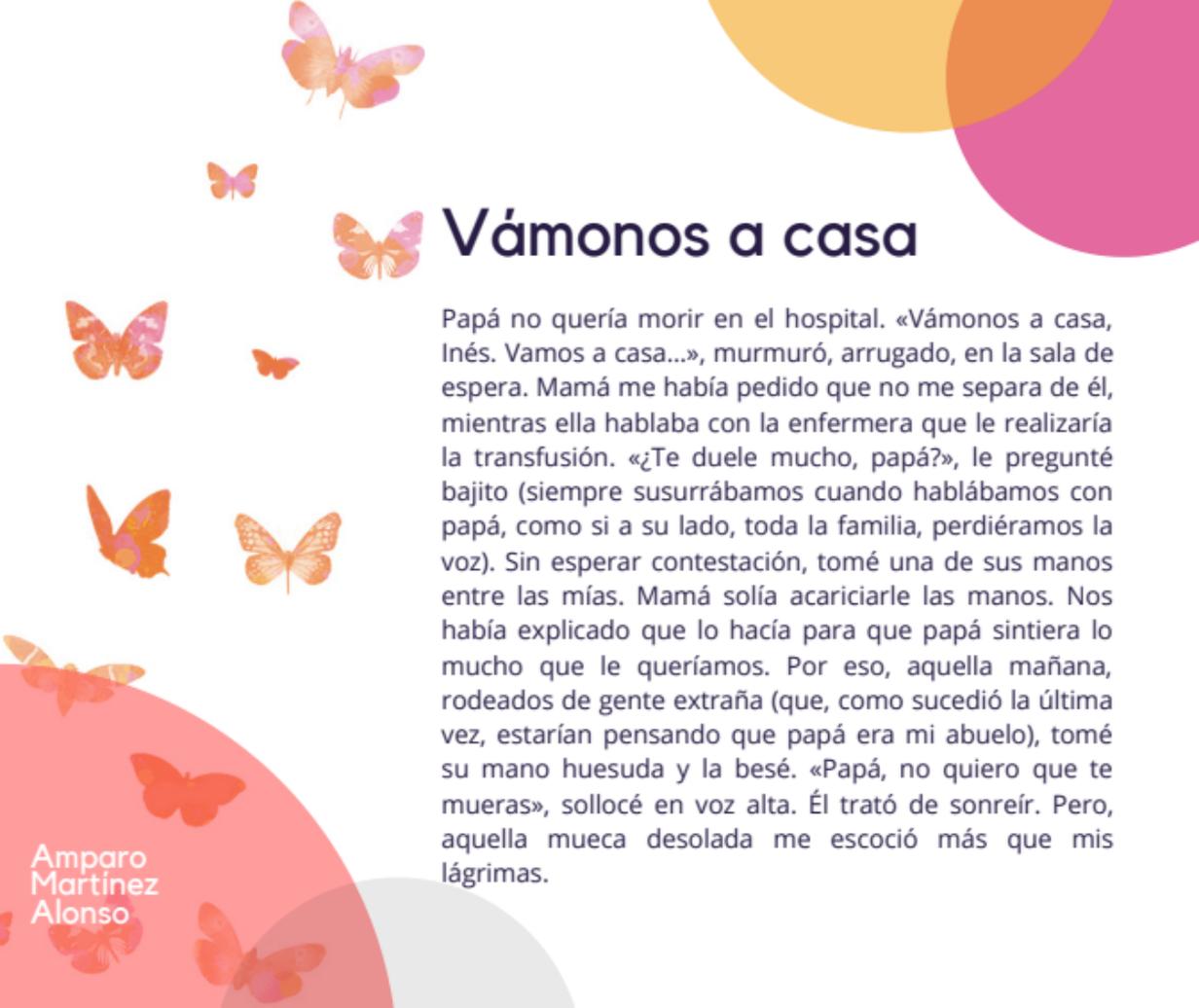


Un mundo sin palabras

Todavía tenía interés por las noticias del mundo, así que me sentaba y le leía el periódico, como a él le gustaba, del final al principio. Solía hacer alguna observación aguda y nos reíamos después, como hacíamos en casa en mi adolescencia. Cuando comprendió que no había cura y que debía perder toda esperanza, no dijo nada, pero ya no quiso escuchar ni los titulares. Se quedó mudo y sordo, como sumergido en un líquido amniótico, y se movía tan poco como los ciclámenes del jarrón junto a la ventana. Recuerdo que a lo lejos se quemaba el palacio de los deportes y yo pulverizaba por la habitación perfume para que no se llegara percibir ni el más mínimo olor a quemado. Hasta entonces no había percibido la soledad en el hospital. Cuando alguien me sugirió que también pensase en mí, entendí que el tiempo sin palabras era ya irremisible.



Jesús
Jiménez Reinaldo



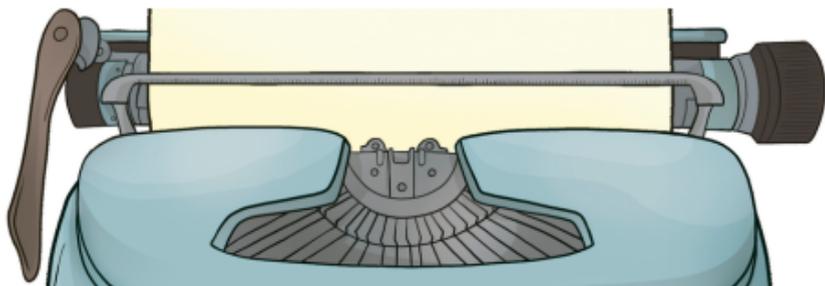
Vámonos a casa

Papá no quería morir en el hospital. «Vámonos a casa, Inés. Vamos a casa...», murmuró, arrugado, en la sala de espera. Mamá me había pedido que no me separa de él, mientras ella hablaba con la enfermera que le realizaría la transfusión. «¿Te duele mucho, papá?», le pregunté bajito (siempre susurrábamos cuando hablábamos con papá, como si a su lado, toda la familia, perdiéramos la voz). Sin esperar contestación, tomé una de sus manos entre las mías. Mamá solía acariciarle las manos. Nos había explicado que lo hacía para que papá sintiera lo mucho que le queríamos. Por eso, aquella mañana, rodeados de gente extraña (que, como sucedió la última vez, estarían pensando que papá era mi abuelo), tomé su mano huesuda y la besé. «Papá, no quiero que te mueras», sollocé en voz alta. Él trató de sonreír. Pero, aquella mueca desolada me escoció más que mis lágrimas.

La música del alma

Tuvieron que desmontar varias puertas para desplazar la cama desde el dormitorio hasta el salón, pero, finalmente, ella pudo estar frente a su piano. Sus manos, otrora ágiles y sutiles, yacían, como el resto de su cuerpo, agarrotadas e inertes sobre la cama. Hacía años que no acariciaban las teclas de su piano arrancando hermosas melodías de sus entrañas. Los fármacos acallaban los dolores del cuerpo, pero no los del alma, así que el doctor propuso aquel cambio de ubicación de la cama, que fue llevado a cabo de inmediato con ayuda de toda la familia. Cada día, un joven pianista le interpretaba piezas de Schumann y Liszt mientras ella, con su cuerpo yerto bajo las sábanas, recuperaba el brillo en sus ojos con cada compás. En su quietud, la vieron llorar, porque en aquella cárcel en la que se había convertido su cuerpo se sintió más libre que nunca.





El último capítulo

Hoy el cielo es de un color azul intenso, ¿habrá nubes? se pregunta mientras un edificio de ladrillo rojo ocupa la mayor parte de las vistas. Sin despegar la mirada piensa que, quizás, si lo observa con determinación y lo desea con todas sus fuerzas, el edificio se desplace unos metros y pueda atisbar alguna rama de los árboles que hay detrás, ¿seguirán ahí?

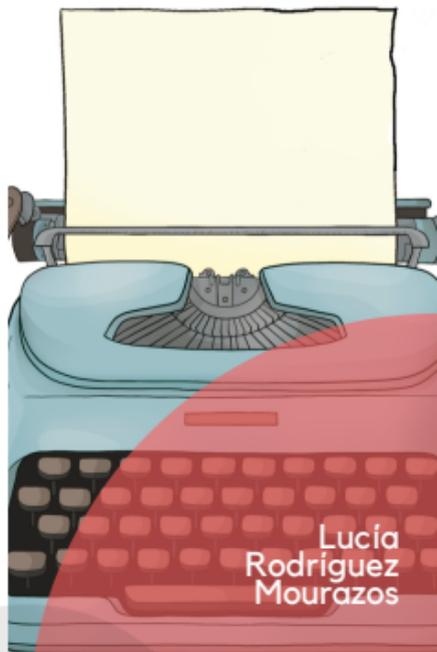
La enfermera entra y cambia los medicamentos. Un saco lleno de líquido, otra regulación y acomodar las almohadas.

-Tengo un rato libre, ¿quiere que lea un poco?

Hoy no. Ella sale y él se pregunta si conseguirá terminar el libro a tiempo. Le molestaría mucho no saber cómo acaba. Claro que, si existe el más allá podría terminarlo entonces. Vuelve la vista sobre el techo blanco de hormigón. En realidad, no importa si hay vida después de la muerte, sino si la ha habido antes.

A la mesa

Son las dos de la tarde. Sentados a la mesa padre, mi hermana, Ana, el frío y yo. En la habitación contigua madre y la muerte. Toca esperar. Dejarla sola y esperar. No contaba con eso. Me hunde dejarla sola. Ana ocupa ahora el lugar de madre. Me aprieta la mano y traga saliva. Lloro casi con vergüenza. Las horas pasan segundo a segundo. No huele a nada. Es raro. Ni rastro del olor tranquilizador de la sopa de pollo, festivo de la fabada, o cotidiano de los filetes. El extractor descansa mudo en la cocina, los platos callan en las alacenas, los cubiertos duermen. Un quejido recorre el pasillo y me levanta de la silla. Ana me retiene. Todos los ojos se clavan en ella. Su voz contenida nos apacigua. Toca esperar a que madre se vaya, pero yo solo deseo que cruce la puerta diciendo: «A la mesa».



Lucía
Rodríguez
Mourazos

Lo que nos queda por vivir

En la habitación resuena en mantra el sonido estridente de todas las máquinas a las que Reyes se encuentra conectada. Tu familia viene a despedirse. ¿Nos puede oír? Inténtalo. Desde luego, al final, me la has jugado. Me estoy acordando de cuando papá me trajo esos Levis de Estados Unidos, que tú envidiabas ferozmente. Y cuando me levantaba por la mañana para ir al instituto, media hora antes que tú, y me los habías escondido, para ponértelos luego. Y cuando ya estaba loca perdida buscando por la casa, te asaltaba en la cama y te decía: ¡confiesa, ¿dónde los has puesto?! Y tú decías: en el paragüero. Y ahora me la has jugado de nuevo. Quédate tranquila, yo cuidaré de todos, aunque eso siempre lo hacías tú. Te quiero. Abandona la habitación y no puede ver esa última sonrisa de su hermana.

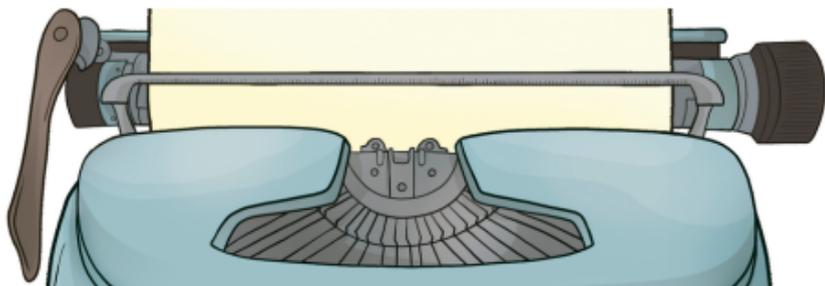




Abrazos de tarde

Eres pequeño y no comprendes. Tu mamá lleva días instalada en la cama de la habitación como si fuera su fortín. En cuanto regresas del colegio, vas corriendo para darle un abrazo monumental pero cuidadoso porque sabes que está dolorida. Le cuentas atropelladamente tu día y luego te marchas a merendar. Hay días que detienes tu carrera al girar el pasillo porque está allí el cura del colegio. Es un señor afable que te cae bien. No sabes por qué visita a tu mamá, pero ella está sonriente y más serena.

Algunas noches, estudiando para los exámenes, ves a través de la puerta entreabierta su lamparita encendida. Está cansada pero no puede dormir. La oyes llorar y se forma un nudo en tu garganta. Sigues siendo pequeño, pero, al cabo de un tiempo, te toca comprender. Más o menos. Cuando el fortín queda vacío; sin abrazo de tarde.



Cuando duermes

¿Tanto duele?, ¿es la enfermedad o tu soledad la que necesita cuidados? Has trabajado sin descanso durante tantos años, que has olvidado los que tú tienes. En tu silencio está el recuerdo de aquel hijo que murió, pero en tu sonrisa de mujer buena no se encuentra rastro de pena. Es otra tu historia, escondida tras la botella de alcohol que siempre recoges vacía del taller de papá. ¿Por qué si nunca en tu vida discutiste con nadie ahora te quejas de cada cosa que hago?, ¿por qué no lloras? La enfermedad te ha llegado como un bote salvavidas, al que te agarras pensando por primera vez en ti. Quiero que te quedes, ¿qué quieres tú?

¿A Ellos? Parecen ayudarte, son profesionales, confío en sus cuidados. Han convertido en amistad la esperanza de tus últimos días. Yo, al menos sé que cuando duermes y te acaricio la cara, me sonríes.

Beatriz
Romero Martínez

Vacío

Tu respiración entrecortada y un leve lamento me hacen saltar de la cama. Voy junto a ti apresuradamente, pero no estás. La almohada parece conservar aún el contorno de tu cabeza. Me abrazo a ella en un desesperado deseo de sentirte. Pancho se encarama a mis piernas y la olfatea concienzudamente.

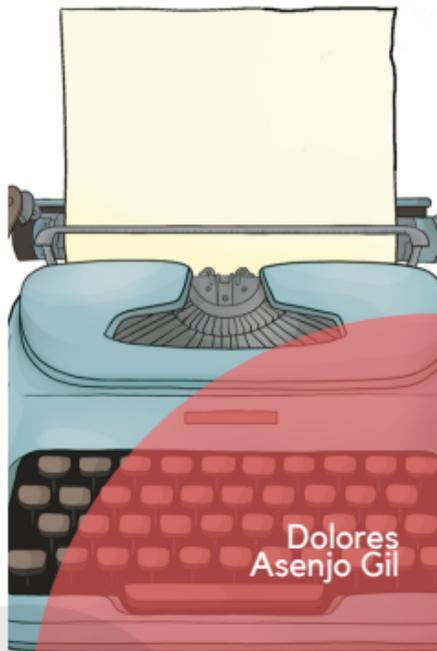
– Mamá ahora tengo que vivir muriendo y quiero hacerlo en casa.

¡Cuánta sabiduría atesorabas a tu corta edad!

Aun con tu extrema delgadez y tus largos silencios llenabas el hogar de sombras y ecos.

Ahora tu ausencia reverbera en las paredes.

Hoy han venido del hospital y se han llevado las máquinas; y te has ido, aún, un poco más.



Dolores
Asenjo Gil

Vivir de ilusión

De pequeña siempre iba contenta a las citas de vacunas, incluso me alegraba cuando tenía una herida y mis padres me llevaban al centro de salud para las curas. Ver a las enfermeras haciendo su trabajo compensaba de sobra el dolor.

Ahora soy yo la que está al otro lado. Los niños del hospital me observan con admiración mientras coloco sus vendajes y les extraigo sangre para las analíticas. Me siento orgullosa y estoy segura de que se me nota.

La cosa cambia cuando es Ana la que me dice que de mayor quiere ser como yo. Todos los días, cuando entro en su habitación del ala de cuidados paliativos, me prometo a mí misma no llorar esta vez. Y a ella, que será una enfermera estupenda.





Microsiesta

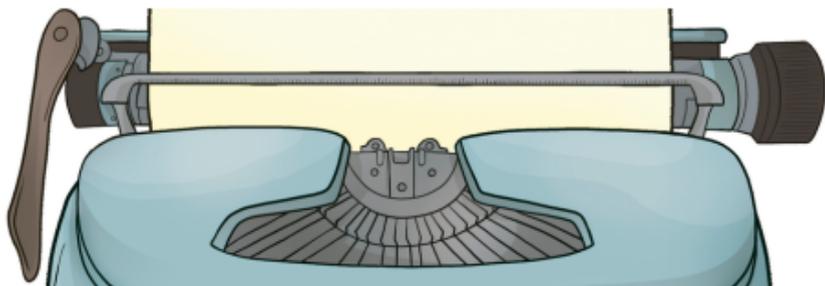
Aquel día el padre no estaba en su silla. Cuando tras mirar por otras partes de la casa, llegó a la habitación, lo encontró tirado en el suelo, con la cara contra los azulejos. Con rapidez la chica intentó levantar al hombre, pero fue incapaz de hacerlo.

-Tranquilo, papá - le dijo.

Corrió a por un edredón de plumas y envolvió a su padre con él. Mientras le caían lágrimas en silencio, le empezó a contar como había pasado el día en el instituto.

La mujer, al regresar de la farmacia, se los encontró dormidos en el edredón. Cuando los hubo despertado, pusieron al hombre en la silla y la madre se fijó en que en la mano de su hija había una alianza.

«Se ha hecho mayor » pensó, mientras la hija le leía al padre las noticias deportivas en la cama y lo arropaba.



Geranios rojos en el balcón

Esta vez ya no voy a ingresar. Estoy agotada; no puedo más. Se acabaron los ciclos, el asco, los vómitos, la incertidumbre. He estado luchando por Pablo, pero va a cumplir doce años, es muy maduro y sabe que tarde o temprano esto ocurriría. Para mi marido y los dos mayores será una liberación. Claro que me echarán de menos y que al principio será horrible, pero poco a poco el tiempo hará su trabajo. Lo tenemos más que hablado.

Ya hemos avisado a Paliativos. Todos vamos a morir y el poder elegir dónde y cómo a fin de cuentas es un privilegio. He tenido una buena vida, me voy contenta.

Así es como quiero despedirme, mirando los geranios rojos del balcón y escuchando los ruidos de la calle donde he criado a mis hijos: la algarabía matutina, el voceo de los repartidores, el bullicio del bar de abajo...

Virginia
Reguera Parra

Feliz Navidad

Sería su última Navidad y por primera vez en aquella familia solo habría risas durante las fiestas. Él deseaba vivir para ello sonreía y bromeaba con el equipo médico que le acompañaba en el trayecto junto a su hija y algunos familiares. Otros parientes no eran especiales, le gustaba su visita, pero sentía el miedo y la pena, así que no disfrutaban de ese último instante. Él siempre fue miedoso y pesimista, pero se hizo valiente y risueño. Empezó a pensar que servía más una hora de risas que un mes de penas. Felicitó las fiestas con abrazos y besos al equipo médico. ¡Qué bello es el contacto humano!

¡Qué triste que nos educaran a sufrir, no a vivir intensamente! A veces aprendes a vivir cuando tu vida pende de las manecillas de un reloj, otras ni eso. Esta familia aprendió a vivir a través de la muerte.



Isabel
Serrano Hernández

Querida Violeta

Isabel María
Lobato Jiménez

¿Cómo se le explica a una niña de cinco años que te estás muriendo?

Recuerdo que aquella tarde entraste en la habitación y me preguntaste:

- ¿Qué es cuidados *paravivos* mamá?

- ¿Qué?

- El cartel de la puerta.

- Repítemelo por favor

- Cuidados paravivos.

- Sí... Quiere decir que aquí nos tratan con cosas especiales para que nos curemos. Masajes, bebidas de colores, medicamentos mágicos.

- Ah, pues qué bien. A ver si así te pones buena pronto.

Me sonreí. Es fantástico como los niños al cambiar las palabras, cambiáis el significado del mundo. Qué pena que ese truco no sirviera para borrar mi enfermedad.

Anoche mi corazón se paró. Pero todavía puedo escucharme y escucharte mi querida Violeta, puedo estar sin mi forma humana. No sé cómo funciona la muerte, así que sólo me queda esperar a ver si tengo suerte y puedo quedarme cerca de ti, aunque sea en esta forma etérea.





El olor de la vida

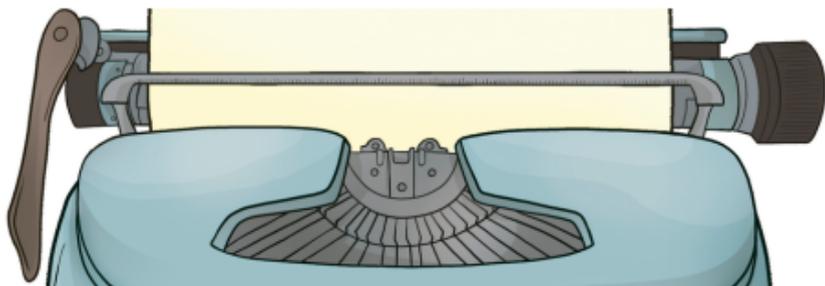
Victoria era una paciente de mediana edad. Al presentarme, me miró, me atravesó y podría jurar que me olió. No sé lo que ella sintió, pero yo empecé a sentir el olor de mi sangre al salir del corazón, el olor del aire al entrar en mis pulmones, el olor de mis ojos al encontrar los ojos de Victoria. Todos eran un mismo olor, el de la vida. Nunca antes había podido percibir mi propio olor, no entendía lo que me estaba ocurriendo.

Cuando terminé mi turno y salí de la unidad, percibí olor a soledad y abandono. Perpleja y aturdida volví con Victoria.

Ella murió hace ya tres años, durante mi primer día de trabajo. Yo sigo aferrada a ese olor a vida que siento cuando un paciente me mira.

Tres años ya y yo sigo sin poder salir de la unidad de cuidados paliativos.

María Elena
Lavado Núñez

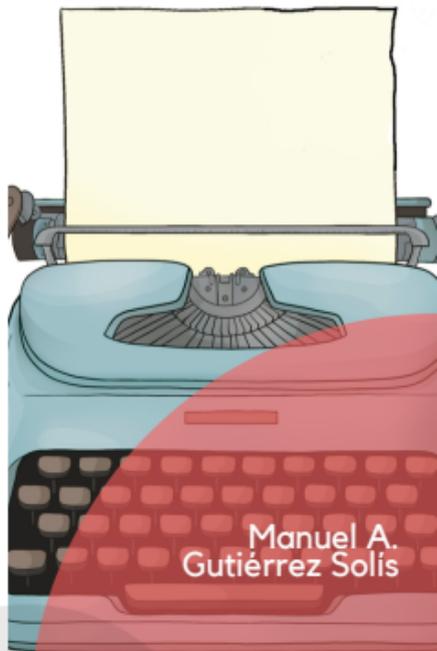


Escucha y siente

- Me cuesta respirar.
 - Lo sé cariño, debes tratar de relajarte.
 - Siento como una presión en el pecho, por aquí, por esta zona –me decía, señalándola con su mano.
 - Tengo que leer esos papeles, los de la mesilla. Acércamelos, por favor.
 - No es el momento ahora. Liberemos esa presión que sientes. Cierra los ojos.
- Le di al play. El audio comenzó a sonar: las olas golpeaban fuerte en la orilla y también se oía su retroceso... «Hoy el sol calienta mucho, ¿lo sientes? Escucha las gaviotas, estos días están muy alborotadas»
- Y así fueron bajando sus pulsaciones. Trasladar su mente durante un rato a la playa de su niñez tenía ese efecto.
- Pónmelo otra vez, por favor.

Recuerdos

Venían dos o tres veces por semana y recuerdo que me administraban un líquido a través de una aguja insertada en mi pecho, un analgésico, que solo servía para ahuyentar los dolores durante unas horas; y que después volvían. Pero lo que mejor recuerdo era su voz, no exactamente lo que decían, sino cómo lo decían, ese terciopelo que rozaba mis oídos y los envolvían de calor. Y también el suave tacto de sus manos al saludarme, cuando me tomaban el pulso, me palpaban la temperatura de la frente, para ponerme aquel calmante o simplemente me acariciaban. Desde esta nebulosa en la que ahora vivo, he olvidado los dolores y la angustia. Solo recuerdo el perfume de su voz y la música de sus manos.



Manuel A.
Gutiérrez Solís

Visita

Oigo voces lejanas. Alguien me llama. Noto calidez en mi mano. Abro los ojos. Ahí están, mirándome con esa sonrisa tan mal fingida. Quieren llorar, pero sonríen «por mí», como si no fuesen ellos quienes necesitasen más esas lágrimas que yo sus sonrisas.

Miro el calendario. Jueves. Hoy no es día de visita y aun así están todos. Entiendo.

Los niños, tras la ventana, intercalan miradas de miedo y asombro, mientras que detrás de ellos, los mayores mantienen sus arrugadas máscaras de alegría postiza. A mi lado, sujetándome la mano, están el resto, «sonriendo».

Todos me miran, expectantes. Se nota incertidumbre en sus miradas. Creen que no estoy con ellos, que no estoy consciente.

Al fin lo comprendo. Quienes lo necesitan son ellos, no yo. Les sonrío.

Les cuesta más sonreír ahora que lloran. Por fin han caído sus máscaras. Esto es una despedida.





La vida se abre paso

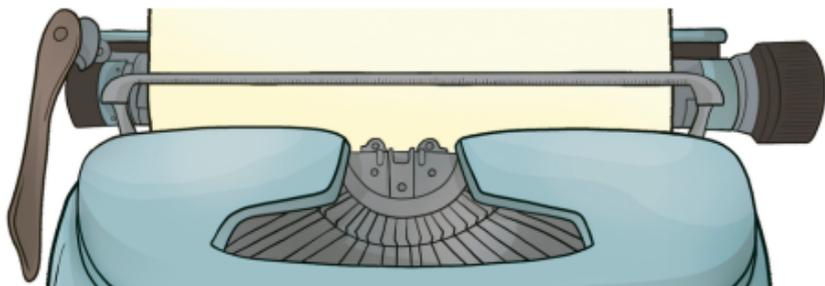
Desde que trabajo en la Unidad de Hospitalización a domicilio, hace 6 años, siempre trabajé en Navidad. Pero este año no. Me quedan dos meses de baja por maternidad, así que salgo a la calle y acurruco al «causante» en mi pecho.

Me detengo ante un escaparate. Ajusto el fular de porteo mientras beso su cabecita. Aspiro su olor. Querría parar el tiempo y quedarme ahí, viviendo en ese aroma.

A través del cristal veo a otra mujer con su bebé, eligiendo regalos. Cruzamos las miradas fugazmente. Le sonrío y me saluda. ¡La conozco! Es la hija de un paciente que atendió mi Unidad en febrero. Recuerdo el dolor en sus ojos la última vez que nos vimos... Se gira para mostrarme la carita de su bebé, orgullosa. Ahora su mirada es serena. Leo en sus labios un «gracias».

Y pienso que no cambiaría mi trabajo por nada del mundo.

Laura
Costoya Santos



La alcoba marrón

El incipiente intelecto de Sara era incapaz de asimilar las numerosas alteraciones surgidas en tan breve espacio de tiempo.

No comprendía el porqué de los cambios de humor de su madre, ni la drástica permuta acontecida en el rostro de su padre.

El ruido había concedido su espacio a un silencio casi absoluto, al que solo interrumpían inaudibles lamentos que nacían en la habitación marrón.

Esa habitación donde solía acudir todas las noches a besar a su abuela y a la que ahora tenía prohibido el paso.

Observaba personas desconocidas, quienes con suma discreción se adentraban en la alcoba marrón, para más tarde abandonar el hogar, no sin antes dar un abrazo a su papá.

Al cabo de unas semanas volvió el ruido y las extrañas visitas dejaron de aparecer.

Su abuela nunca regresó, seguro que se marchó junto a la felicidad que antaño lucía el gesto de su padre.

Aunque ya no puedas oírme

En estas eternas noches tristes a tu lado me asaltan recuerdos que creía haber olvidado.

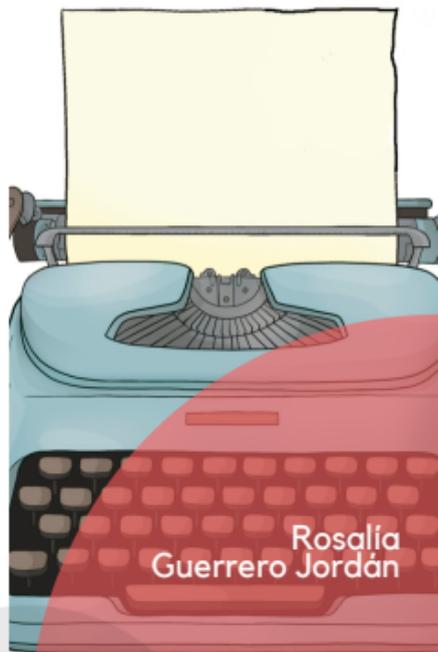
Los días en que la gripe me mantuvo febril y atada la cama y no pude hacer aquel examen de matemáticas tan importante y cómo conseguiste que me permitieran realizarlo después.

Recuerdo también tu mirada severa acobardando a aquellos pequeños matones que jugaban a levantarme la falda.

O la excursión familiar en bicicleta por Grazalema entre risas, bocadillos y pedales. Una piedra me hizo caer, pero tus besos en mis rodillas peladas y la delicadeza de tus manos al curarme ahuyentaron el dolor.

Tú ya no estás aquí: la persona que con su ejemplo me moldeó se fue hace tiempo dejando una cáscara vacía en su lugar.

Aun así, quiero aprovechar el tiempo que nos quede para coger tu mano y darte las gracias, aunque ya no puedas oírme.



Rosalía
Guerrero Jordán

Capítulo final

Se le iluminaron los ojos cuando llegó a casa. Los mismos ojos que llevaban varios días apagados en la habitación del hospital, fijos en el techo cuando no cerrados.

Iba sentado en una silla de ruedas, pues apenas podía moverse, pero en el umbral de la puerta pidió al enfermero, con un hilo de voz, que le ayudara a levantarse. Esta vez nadie se lo impidió. Entre los dos le ayudamos, y de los brazos de ambos entró en casa y se dirigió a su sillón, donde se sentó muy despacio.

Allí, ante el televisor, viendo una de sus series favoritas, murió esa misma tarde. Sin fuerzas ya para comentar nada, sentía su mano apretar la mía cada vez que algo en la pantalla le sorprendía o le conmovía. Al final del capítulo le miré sonriente, pero su cabeza descansaba sobre su pecho, como si se hubiera quedado dormido.





El secreto

Entonces Emilia, con las pocas fuerzas que fue capaz de juntar, se incorporó levemente y señaló:

-Quizá no vuelva a ver un amanecer, ni a vivir una Navidad, ni a pisar mi casa. Y el dolor me parte, y estoy a punto de rendirme, pero... Luisa, ...

¿sabes qué pasa? Que entonces me acuerdo que esta tarde, cuando salga del instituto, vendrá mi nieto Alejandro a verme, y me dará un beso, y tengo que disimular el dolor para recibirle.

Y ¡ese beso vale más que todos los dolores del mundo!

Sí Luisa, sí. Esperar ese beso de mi nieto cada tarde, y su visita y su cariño, es lo que da sentido a seguir luchando, y vivir un día más, porque tendré un beso más de mi nieto; ese es mi secreto.

Emilia murió días después, sonriendo, y agarrada a la mano de Alejandro.

